

opusdei.org

「凡事感謝祂，因為一切都是美好的。」

「要養成一種習慣，每天多次舉心向上，向天主發感恩之情」。關於基督徒生活的一篇文章。

2020年12月25日

一切都是好的

凡事都是為獲得益處

別忘了感恩

說到明智的生活，它意味著把握生命的本質、欣賞有價值的東西、警惕邪惡的滲透、超越無關緊要的事務。

「人生若以富足為可求，有什麼比智慧更富足呢？有誰能創造萬物呢？」

（智8：5）智慧是無價的，人人都想擁有它。這是一種不能降格為知識的學問，而且是「品味」好東西的能力，好好的「鑑賞」。智慧書中希臘文的智慧翻譯成拉丁文*sapientia*，這與英語詞彙中的*savour*「品味」有關。*sapientia*的原意是「良好的口感」，良好的嗅覺。智者能「品味」好的東西。在一個古老的祈禱文中，我們祈求天主「賞賜我們珍賞善的能力」。[1]

聖經說，智慧是相當容易得到的：

「智慧是光明的，從不暗淡；愛慕她的，很容易看見她；尋覓她的，就可找到她；一有追求她的志願，她必預先顯示給他們。早起尋求她的，不必

費勞，因為必發現她坐在門前」。

（智6：12-14）。即便如此，要獲得這種「天生」的學問，我們必須尋找它、渴望它、儘早去搜尋它。「天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你，我的肉身切望你，我有如一塊乾旱涸竭的無水田地」。
（詠63：1）

這種探索需要一輩子的努力，因此智慧會隨著時間的流逝而增長。正如教宗經常說的，呼應息辣書（參德8：9），明智屬於長者，他們是「我們子民智慧的寶庫」。[2]的確，年齡有時會帶來某些缺點，例如：個性上的缺陷，因僵化而不願接受自己的局限性，或難以理解年輕人。但儘管如此，長者往往擁有欣賞和「品味」真正重要本質的能力。最終，這就是真正的智慧。

聖施禮華面對一群主業團的信友談話時，曾經提到過這類需要時間才獲得的學問。「三十年後，當你回首往事

時，會大吃一驚。自己會感到不得不用餘生來感恩，報恩……」[3]隨著時間的流逝，我們特別體會到有感恩的理由。過去讓我們極度擔心的棘手問題和困難都簡化了。我們的眼光會改變，甚至也許會帶點幽默。我們可以看到天主曾經是怎樣的引導我們，怎樣的利用我們的努力，甚至我們的錯誤。那些與真福歐華路生活在一起的人，都記得他經常很單純的說：「感謝天主」。如我們堅信自己唯有去感恩這個理由，便已獲取到真智慧的基本要素。天主在尋求祂的人心裡增添智慧，即使在他未年老以前，就能說，「我比年老的人更智慧，因為我恪守你的律例」。（詠119：100）

一切都是好的

1937年，在宏都拉斯領事館裡避難的種種貧困和憂慮中，聖施禮華寫信給分散在馬德里各地的主業團信友：

「振作精神！儘量確保每個人都是喜悅的：每件事都是有益的，每件事都

是好的」。[4] 一個月後，另一封寫給瓦倫西亞信友的信中，他也給了他們同樣的忠告：「振作精神。很自然地，如果你們變得悲傷，努力重新恢復你們的快樂。一切都是好的」。[5]

一切都是好的，凡事都是為獲得益處。這些話是基於聖經中的兩段經文。其一是當天主在創造萬物時，祂的喜悅逐漸增強，最後達到高峰：

「天主看了他造的一切，認為樣樣都很好」。(創1：31)。另一句是聖保祿的箴言：「天主使一切協助那些愛他的人，獲得益處」。(羅8：

28) 聖施禮華把這句話濃縮為「萬事如意」omnia in bonum的短誦。多年前，在1931年的耶誕節，這兩段來自聖經的線索被穿織在一起，往後成為《道路》中的一條。「你要習慣地每日多次舉心歸向天主，感謝祂。因為祂給了你這樣，給了你那樣；因為有人輕視了你；因為你缺少了所需要的，又或因為你擁有了所需要的。因為祂創造了祂美麗的母親，她也是你

的母親。因為祂創造了太陽、月亮、
這個動物或那個植物。因為祂造了那
位口才出眾的人，也造了你這個口齒
不清的人.....。為一切的事，感謝
祂，因為一切都是好的」。[6]

在這裡，值得感恩的理由的順序沒有
特別排列。既然一切都是好的，我先
想到的，接下來、再接下來想到的
的.....，都是感恩的理由。「因為祂
創造了太陽、月亮、這個動物或那個
植物」。聖施禮華似乎在告訴我們，
無論我們眼睛看到哪裡，我們都禁不
住找到頌謝的理由。我們在這看到，
人類對天主美善的讚嘆溢於言表，這
份驚訝令人想起聖方濟的太陽歌
(Canticle of the Creatures)，宇宙
一切都成為感謝天主的理由。「願你
受讚頌，我主，為了月亮妹妹和星
辰.....，願你受讚頌，我主，為了風
兄弟，又為了空氣和白雲，晴朗和各
種氣候.....，願你受讚頌，我主，那
些為了愛你，並寬恕別人的人」。[7]

「因為祂給了你這個和那個」。天主給了我們多少禮物，而我們卻是多麼輕易地就習慣了它們！健康就是一個很好的例子。健康被定義為「生活在沉寂的器官中的生命」。我們通常認為這是理所當然的，直到我們的身體不適時，才引起我們的注意。也許只有在我們不再擁有它的時候，我們才會真正珍惜自己曾經擁有過的東西。在感恩這方面，要「保持警覺」：仔細傾聽，以便察覺天主以靜默、貼心的方式賜給我們如此之多的東西。

「天主的慈悲每天陪伴著我們。如能感知祂的慈悲，只要有一顆警覺的心就夠了。我們過分地傾向於只注意日常的努力和疲勞.....，然而，如果我們敞開心扉，我們就能不斷地意識到天主對我們有多麼好，能清楚地意識到祂在小事情上是如何對待我們，從而幫助我們完成重要的事情」。[8]

我們經常貶低了這份感激之情的表達，因為我們認為只不過是償還一個人情而已。實際上遠遠超過於此：正

是因為包含著「珍賞」美善，因此，感謝天主，意味著「與祂一起共享」祂賜予我們美好的事物，因為當我們與所愛的人在一起時，我們總是會更心滿意足。即使是最平淡乏味的事也能成為享受的原因：不大在意自己；發現生活的樂趣：「這是我們每天在生活的瑣事中所經驗到的喜樂，成為我們對天主父愛邀請的回應：『我兒，該按你所有，善待你自己.....，不應取消你佳節的喜樂！』（德14：11, 14）父愛就在這番話中蕩漾迴響，何其溫柔啊！」[9]

凡事都是為獲得益處

如今，要人們對天主賜予我們的美好事物心存感激，已經是個挑戰了。更何況那些令人厭煩的事呢？「因為有人輕視你」：因為你受到冷落或對你漠不關心、因為你受到羞辱、因為你的努力沒有得到賞識.....，「因為你擁有了所需要的，又或因為你缺少了所需要的」。令人驚訝的是，「擁

有」和「缺少」竟然被放在同等的位置上。我們能真心因缺少健康、失業或心神不寧而感謝天主嗎？感謝天主，因為我們時間不夠用（這常常使我們痛苦！）；因為我們沒有足夠的勇氣、力量和主意；或是因為這個或那個結果很糟.....，嗯，是的，即使那樣，聖施禮華告訴我們，也要感謝天主。

這種態度提醒了我們，當聖施禮華在宏都拉斯領事館裡寫那些信時，他得面對的困境，及因此引起的痛苦，也就是《道路》中這一條的起源。[10] 邀請我們因為困難而感恩，這句話在五天前寫的筆記裡更加明確。「孩童心靈裡似非而是的雋語：當耶穌賜給你世界所謂的好運時，你內心要為想到天主的美善和你自身的邪惡而哭泣。當耶穌賜給你人們所謂的不幸時，你內心要喜悅，因為祂總是給你為你是好的，那正是你熱愛十字架的美妙時刻」。[11]

儘管寫那兩條的時間點很接近，但第二條的想法卻被放在另一章節中，有關神嬰小道的兩章中之一。這讓我們理解到聖施禮華隨時隨地感謝天主的屬靈氛圍的關鍵，「為一切感謝天主，因為萬事都是好的」。感恩是智慧的標誌，隨著年齡的增長和與天主的親近而增長；但只有當我們的態度是「充滿希望的交託」[12] 在天主手中時。聖施禮華是透過神嬰小道才發現的。「你有沒有看過孩子怎樣感謝別人呢？效法他們，無論順境逆境，像他們一樣地向耶穌說：『祢真好！祢真好！』」[13]

由於困難而感謝天主理當不是自然而然發出的。實際上，甚至看起來像是在裝模作樣，甚至有點幼稚，好像我們在否認現實，在童話故事中尋求安慰。然而，在這些情況下心存感激，並不意味著對現實視而不見，而是要「看得更深刻」。當我們明白自己遭受的損失、挫折和傷害時，我們要勉為其難的獻上感恩。也許我們的觀點

仍然過於世俗，就像個孩子一般，因為玩具壞掉了、摔倒了，或因他想繼續玩而不准他玩，他會認為這是世界末日。在當時，是件天大的事，但事過境遷後，一切很快就好了起來。

「在我們的內心生活中，最好就是.....像小孩子一樣，他們如同橡膠製成的一樣有彈性，不怕摔跤，跌倒了就馬上起身四處跑動，因他們知道，必要時父母會在旁安慰他們」。

[14]

聖施禮華所說的感恩並不是遮掩生活中不愉快事情的「魔法斗篷」；而是舉目向上，望著向我們微笑的天父。這會導致我們信任天主，委身自己於天主，從客觀正確的角度上面對挫折，儘管我們會繼續傷痛。當我們受到傷害時，感謝天主意味著「接受」它。「向天主和他人表達感激的最好的方式，莫過於以喜悅之心接受一切」。[15] 當然，我們的第一個反應不是歡呼，也許恰恰相反。即使如此，即使我們的心在反抗，我們也要

努力去表達謝意：「主啊，這太不可能了，這行不通的.....，但是謝謝祢」。我們需要接受天主的旨意：「我想要更多的時間，更多的力量；我希望那個人對我好一點；我沒預期會遇到這種困難，這種缺陷。但祢最清楚」。我們請求天主按照我們認為最好的方式去安排事情，但要懷著安穩的信心，相信祂知道祂自己在做什麼，並從我們只認為是不好的事情中，汲取好的」。

即使在我們看來是壞的事情中，也要心存感激(正如在1931年12月時寫的一篇文章中所說的那樣)，意思是「像孩子一樣地相信，像孩子一樣地愛，像孩子一樣地貶棄自己」。[16] 無論這種貶棄在我們內心生活中，以任何不同的方式變化表現出來，但總是反映出一種信念：在天主的眼中，我們是非常渺小的，我們所掛慮的事也是非常渺小的。儘管如此，對天主而言，祂把我們看得比世界上任何人都重要。這讓我們心生感激之情，因為

「知道我們是被愛著的」：感謝祢在我身邊；謝謝祢，因為這對祢是很重要的。在與天主表面上的距離中，我們覺察到祂的親密。我們在日常生活中默觀祂，因為問題是日常生活的一部分。面對逆境時，我們才意識到，不管遇到好的或壞的事，凡事都要感謝天主的最深層原因是：謝謝祢，因為聖愛無處不在。感恩行為的真正原因，及所有感激的泉源，基於：天主愛我，和我生命中的一切，都是去愛和知道自己被愛的機會。

我們為自己沒擁有的、為別人的冷漠、為我們所欠缺的，或為自己錯誤的後果而痛苦不堪.....，這些都是讓我們「記憶」的機會，讓我們覺察到天主的聖愛。我們意識到，儘管我們很難捨棄某些東西，接受痛苦或挫折，但如果我們有天主的愛，那又有什麼關係呢？「誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是饑餓嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？」（羅8：35）

因此，是可能的，我們「凡事感謝天主，因為一切都是美好的」。基督徒「瘋狂」地感謝萬有，源自於神聖的父子關係。一個深知自己有個愛他的天父的人，真的不需要更多。超乎一切，一位好父親是值得感恩的。耶穌就是這樣的愛祂的父親。耶穌是感恩的化身，因為祂從天父獲得一切。身為一個基督徒就是蒙受到這份愛、這份感恩：「父啊！我感謝你，因為你俯聽了我」。（若11：41）。

別忘了感恩

「我的靈魂，請向上主讚頌，請你不要忘記他的恩寵」。（詠103：2）。在聖經中，天主經常邀請我們去回憶，因為祂知道我們是多麼健忘，就像孩子們只顧玩自己的玩具，而完全不去理會爸媽一樣。天主知道，也理解。但祂溫柔地把我們吸引到祂身邊，千方百計地對我們耳語：「記住」。因此，感恩也是一個記憶的問

題。這就是為什麼教宗方濟各經常提及「感恩的記憶」。[17]

能隨時即刻的對那些讓我們厭惡的事表示感謝，的確似乎令人驚訝，但實際上，有助於我們記住為愉悅的事感謝天主。此外，平日生活給了我們很多「記憶」的機會：飯前和飯後稍停，做些祈禱；在彌撒或個人默禱之後；為我們日常生活、為我們的工作、為我們棲身之所、為愛我們的人.....等等平凡的事物感恩，發現它們的「不平凡」之處；感謝他人的喜樂；在所有幫助我們的人身上看到天主的恩賜.....，我們也常經歷生命中似乎特別美麗的時刻：令人驚艷的落日、意想不到的善舉、愉快的驚喜.....，我們還能在平淡無奇的日常生活中，體會到天主聖愛的光輝。

從古以來，人們就在傍晚的夕陽餘暉中看到自己生活的一幅畫面。因此，如果感恩是長壽者智慧的一部分，那麼，每天以感恩之心完成，是多麼美

好啊！當我們在天主臨在中停下腳步，反思自己一天過得如何時，當我們為這麼多禮物感謝祂時，天主也會「欣慰」，包括 *etiam ignotis*, [18] 那些我們不知情的禮物；同時，也當以孩子般的信任請求寬恕，因為我們沒有充分的知恩報愛。

Carlos Ayxelà

[1] 「伏求聖神」禱文，天主聖神特別敬禮彌撒中集禱經

[2] 教宗方濟各，2015年3月4日

[3] 1955年1月21日，家庭聚會筆記，引述在 *Noticias*，1955年8月，第53頁

[4] 書信，1937年5月17日，取自《道路》Critical-Historical edition。第268條

[5] 書信，1937年6月15日，取自
《道路》Critical-Historical
edition。第268條

[6] 《道路》268條。原始筆記日期
1931年12月28日

[7] 亞西西聖方濟各「太陽歌」

[8] 教宗本篤十六世，講道，2007年4
月15日

[9] 教宗方濟各《福音的喜樂》2013
年11月24日，4

[10] 參見《道路》Critical-Historical
edition。第267及第268條

[11] 《道路》873條。原始筆記日期
1931年12月23日

[12] 父親，牧函，2017年2月14日，
8

[13] 《道路》894條。該文取自1931
年12月23日筆記

[14] 《天主之友》 146

[15] 加爾各答的聖德雷莎《沒有更大的愛》，Novato (加州) 2002，33 頁

[16] 《玫瑰經》「致讀者」。這段話原是聖施禮華在1931年聖母無原罪慶節的九日敬禮期間，一氣呵成寫下來的原文的一部分

[17] 參見教宗方濟各《福音的喜樂》13。2017年6月18日講道；2017年12月12日講道

[18] 聖施禮華《In Dialogue with the Lord》倫敦和紐約，2018年，第135頁