

默想：常年期第二十八週星期五

一些有助於我們在常年期第二十八週做祈禱的反思。

透過行動去為真理作證

在靈修指導中的誠懇態度

靈修生活的基石

透過行動去為真理作證

在一次有數千人聚集在耶穌週圍以聆聽祂的講道中，耶穌警告祂的門徒

說：「你們要謹防法利塞人的酵母，即他們的虛偽。（路12:1）」法利塞人就像是粉飾過的墳墓，外表美麗，但內裡卻只有死亡。他們行為的雙重意圖把真理掩蓋或偽裝了。他們的行為沾染着傲慢。他們更關心的是給別人留下好印象，不是服務他們。

在警告他們要謹防偽善和狡詐的危險之後，師父耶穌邀請祂的門徒要時常生活在真理中：「沒有遮掩的事，將來不被揭露的；也沒有隱藏的事，將來不被知道的。因此，你們在暗處所說的，將來必要在明處被人聽見；在內室附耳所說的，將來必要在屋頂上張揚出來。（路12:2-3）。」稱自己為「道路、真理和生命」（若14:6）的耶穌，指引我們走向通往天國的正路：擁抱真理就是尋找愛的途徑。這就是我們通向真正的自由的途徑。沒有真理，就沒有道路，也就沒有生命。相反，在尋求真理時，我們會找到信和愛，因為歸根結底，真理是一個人：是耶穌基督自己。

當我們以天主子女的身份去生活，並向他人展示祂的愛時，我們便是見證耶穌所體現的真理。「讓我們問問自己：我們身為基督徒的行為、言語、選擇，見證了什麼真理呢？……我們基督徒並不是特殊的人。然而，我們是天父的子女，祂是美善的，祂不會讓我們失望，並且在我們心中灌輸對兄弟姐妹的愛。這個真理不只是通過言辭表達出來；它是一種生活方式，一種活著的方式，在人的每一個行動中都可以看出它。」[1]

在靈修指導中的誠懇態度

每當有人問聖施禮華他最喜歡的美德是什麼時，他總是給予同一個回答：誠懇。他的著作中充滿了對這個美德的說明。他將其作為那些想在俗世中跟隨基督的人屬靈發展的核心。例如他寫道：「你要求我建議一個方法，讓你能夠戰勝每天的奮鬥。我答覆你：當你敞開你的靈魂時，首先說出你不想為人知的事。這樣，魔鬼總是

會被擊退。敞開你的靈魂，清楚而純真地敞開你的靈魂，好使天主愛的光芒能到達你的靈魂，並照亮每一個角落。」[2]

在福音中，我們讀到許多人把自己的恐懼和軟弱託付給耶穌後找到了新的力量和衝勁。在靈修指導中，我們有一個與我們並肩而行的兄弟或姐妹，通過為發生在我們身上的事情提供一些啟示，幫助我們更好地了解自己，使我們能夠發現天主想告訴我們的事情。

在靈修指導中，誠懇不僅指分享那些出了錯的事情。靈魂的敞開還涉及披露我們最深層次的感情和欲望。為此，我們首先需要對自己誠懇。去找出那些讓我們感到快樂或悲傷的事情的底蘊，能夠給我們提供寶貴的自我了解，因為它顯示出我們的心在哪裡。還有，它需要我們「能夠停下來，『關閉自動導航』，好能認識我們行動的方針、隱藏在我們內心的感

情、以及那些影響著我們的、往往是我們意識不到的、不斷重複的思想。」[3]

靈修生活的基石

誠懇與錯誤和缺點是相容的，因為它激勵我們不要隱藏它並且努力糾正它。對聖施禮華而言，這種樸實是深深扎根於福音中的：「注意，宗徒們雖然有他們明顯和無可否認的弱點，卻都是誠懇，單純，無詭詐的人。你也有明顯和無可否認的弱點。希望你也不會缺少單純樸實的特質。」[4]

聖施禮華在他的一封書信中特別以靈修生活中的謙卑作為主題。在其中，他鼓勵他的子女們承認自己的雙腳是由黏土造成的，並且不要害怕他們可能會經歷到的弱點。「讓我們不要欺騙自己：我們的卑賤將會常常伴隨著我們。當我們年紀老時，我們仍然會有著我們二十歲時已經有的壞傾向。修德的鬥爭依然會是必要的，而我們仍然要懇求天主賜予我們謙卑。這是

一個持久的戰鬥：militia est vita hominis super terram。然而和平正正就是在戰鬥中找到的。和平是勝利的結果！」^[5]

此外，他也指出我們可以在哪裡找到我們在追求聖德的鬥爭中立足的基礎：「對我們而言，基石就是在這裡：虔誠、神聖父子關係、交托於天主手中、誠懇，以及保持我們的頭腦時刻關注著平凡生活中的恆常現實：上主，我的力量，我愛慕祢。上主，祢是我的磐石、我的保障，我的避難所。（詠18:3）」^[6] 當我們感到自己是孩子時，我們就會意識到天主常常與我們同在，關注著我們的需要。而且，在祂身邊的是我們的母親瑪利亞。我們可以請求她幫助我們以受到寵愛的孩子的自信心去生活。

[1] 教宗方濟各，2018年9月14日公開接見時的講話

[2] 聖施禮華，《鍊爐》，126

[3] 教宗方濟各，2022年10月5日公開接見時的講話

[4] 聖施禮華，《道路》，932

[5] 聖施禮華，《書信2》，10

[6] 同上，7

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-
Di-Er-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-Wu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-Wu/) (2026年
2月7日)