

# 默想：常年期第十六 週星期四

一些有助於我們在常年期第十六週做祈禱的反思。

認識基督的情意

內在的克己的價值

祈禱，來自天主的一份恩賜

---

認識基督的情意

我們在祈禱中，可以向耶穌講述我們自己的生活。我們很自然地感到有必

要與自己最好的朋友耶穌談論對我們來說是重要的問題，談論那些使我們的生活富有意義的人，以及談論那些組成我們的生命的、有時難以理解的悲傷和喜樂。但同時，在默觀耶穌的一生時，我們也試著靠近祂，以期感受祂的憂慮，了解祂的想法，和找出祂的每一個舉動是要向我們傳達什麼。仔細地閱讀福音會幫助我們漸漸認識基督自己的情意。

宗徒們多次試圖找出那些感召主耶穌的教導的動機。他們問祂說：「為什麼祢用比喻對他們講話？」（瑪 13:10）他們意識到祂的比喻包含著一定的含糊之處。耶穌根據那些聆聽祂的人所關切的事，和他們的語言來調整祂自己所用的語言。然而在講述這些故事時，祂似乎也想在其中隱藏一些更加深邃的真理。祂使用的奧妙和間接的語言，未能滿足宗徒們渴望祂能更加清晰地向世界揭示祂自己。毫無疑問，驅使他們要求耶穌說得更加清楚的，是他們對祂極大的敬佩和

喜愛。可是主耶穌的回答可能並不是他們所期望的：「我用比喻對他們講話，是因為他們看，卻看不見；聽，卻聽不見，也不了解。」（瑪 13:13）

也許有些聆聽耶穌的人實在並沒有開懷去接受祂的說話。也許他們只是意欲使自己的想法得到確認，或是在祂的說話中找尋可能出現的首尾不一致之處。這種種的態度，最終都阻止了基督的說話進入他們的心中。而沒有人是可以完全地避免以這種方式聆聽祂的。天主的說話永遠都是活的；它促使我們首先使自己的生活符合福音，然後再與周遭的人分享它。「冀求扭曲天主的聖言，使其配合自己的想法，是一種日常的誘惑。」[1] 我們可能試圖只聆聽自己想聽的，而不是天主想告訴我們的。如果我們像宗徒們一樣，以真正的開放的心去接近耶穌，祂就會向我們透露祂那最深邃的情意，和祂持續地想更新世界的渴望。

## 內在的克己的價值

關於許多要求很高的運動，人們常說，除了強健的體格之外，還要鍛鍊腦筋和心態。同樣，對於我們的祈禱生活來說，僅僅獻出一段時間給耶穌是不夠的。當然，這是向祂的聲音敞開心扉的重要一步。但是，正如主耶穌給祂的宗徒建議的，我們也需要照顧到自己的內在感官，即是打開自己靈魂的雙耳，校準自己內心的雙眼，好能感知到基督的親近。內在的克己讓我們觸覺到天主在自己的靈魂中的臨在。這不僅是一場消極的奮鬥，旨在抗拒自己的想像力和記憶力所帶來的思念，盡力不讓自己受制於好奇心，和抑制自己的視覺和聽覺。這一切的努力都是有一個明確的目標的：就是專注於真正重要的事情，真正能夠帶來幸福的事情，和品味基督在我們生命中的臨在。我們需要竭力聆聽、觀察、想像和牢記什麼能真正地讓天主充滿我們的心的事。

聖施禮華寫道：「除非你克己，否則你永遠不能成為一個祈禱的靈魂。」

[2] 一些跟隨耶穌的人無法理解祂的說話的含義，是因為他們的耳朵和眼睛都充滿著其他的干擾。儘管我們真誠地渴望親近主耶穌，同樣的情況也可能發生在我們身上。在我們腦海中回蕩著的影像和噪音會使我們難於默觀基督。正如我們需要定期運動才能保持身體強健一樣，我們也需要「鍛鍊」自己的注意力。因此，透過每個細微的努力去抗拒或轉移任何干擾——在工作中、在社交生活中、在祈禱時的干擾——我們會增強專注於眼前的事實的能力，因為天主就在其中。然後，我們便會發覺，在日常生活的所有情況中都能更加容易地默觀基督的面容。

## 祈禱，來自天主的一份恩賜

「但你們的眼睛有福，因為看得見；你們的耳朵有福，因為聽得見。我實在告訴你們：有許多先知和義人，想

看你們所看見的，而沒有看到；想聽你們所聽見的，而沒有聽到。」（瑪13:16-17）主耶穌可以對處身於任何時間、任何地方的人說同樣的話。的確，那些先知和義人都無法像我們一樣，在聖體櫃前，或在聖禮聖事中領受主耶穌進入自己的靈魂那樣默觀天主。以聖體聖事為中心的祈禱，會使我們與主耶穌建立一個更加親密、更加個人化的關係。「雖然人以前總是慣性地在接近天主時感到有點驚怕，對這個迷人又巨大的奧秘感到有些恐懼，但是基督徒卻敢於用『父親』這個名字來親切地稱呼他。」[3]

因此，祈禱，不是我們人性的努力，是主耶穌給我們的一份恩賜。我們與祂分享的每一刻都是我們不配得到的一個特恩。不是我們把一天中的一些時間奉獻給天主，而是天主被自己那無限的仁慈所推動而邀請我們來享受祂的臨在，並且給我們送上祂的友誼，這件白白無償的恩賜。

當我們越加意識到自己的軟弱，就越加覺得有必要在這份恩賜中尋求庇護。「在祈禱中，我們比在生命中的其他時候更加體驗到自己的軟弱、自己的貧困、自己的身為受物，因為我們站立在天主的全能和超然的面前。而我們在聆聽天主和與祂對話方面取得的進展越多，因為祈禱成為了我們的靈魂日常的呼吸，我們就越能認識到自己的各種限制的意義，不僅在每天的具體情況面前，也在我們與上主的關係中。在我們心中漸漸長大的，是信賴的需要，是對祂越來越多的信賴；我們明白『我們不知道我們如何祈求纔對』（羅8:26）。」<sup>[4]</sup>童貞聖母瑪利亞，祈禱的導師，會幫助我們打開心靈，去接受她聖子送來的恩賜。

[1]教宗方濟各，2019年1月27日的講道

[2]聖施禮華，《道路》，172

[3]教宗方濟各，2020年5月13日公開接見時的講話

[4]教宗本篤十六世，2012年5月16日公開接見時的講話

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Liu-Zhou-Xing-Qi-Si/> (2026年2月7日)