

# 默想：常年期第十四 週星期五

一些可以幫助我們在常年期第十四週做祈禱的反思。

天主以簡樸的方式行事

天主的慈愛目光是個庇護

在此時此地去愛

---

天主以簡樸的方式行事

耶穌非常了解宗徒們。祂花了很多時間和他們一起走路、交談和祈禱。祂

知道他們心中的期望和恐懼。假如有人試圖假裝擁有自己實際上沒有的品質，耶穌會立即看穿，因為祂知道每個人的優點和缺點。也許這就是為什麼當祂派遣他們出去宣講福音時，祂鼓勵他們只管執行自己的福傳使命，不需依靠複雜的策略或切望能夠脫穎而出。為了將耶穌帶到別人的心中，他們只需要：「純樸如同鴿子。」  
(瑪10:16)

然而，有時我們與天主的關係似乎變得有點複雜。我們很難弄清楚祂真的要我們怎樣，或者當我們致力與祂交談時會感到有點乏味。儘管我們試圖反思當天發生過的事情和辨別自己內心的真實情操，我們似乎仍然無法與主耶穌建立聯繫。那時，我們會希望自己的祈禱能夠更加純樸，我們的推理能夠更加直接。我們渴望能有那種照亮心智和更新靈魂的純樸。

無論如何，值得我們牢記的是，複雜的事物並不是來自天主的。自從魔鬼

引誘亞當和厄娃去反叛天主以來，他就一直試圖扭曲我們對現實的看法。這個誘惑者利用我們的恐懼，使我們對未來感到焦慮，或是使我們想像隱藏在別人的所言所行中的、牽強的意圖。這就是魔鬼設下的陷阱，使我們更難察覺善的真正所在。然而耶穌向我們表示，基督徒的生活比我們有時所想像的要簡樸得多。我們以為必須用複雜的推理來找出祂的聖意，然而實際上，它是存在於日常生活的普通事件中。「祂常常是以簡樸的方式行事：在納匝肋家的簡樸中，在日常工作的簡樸中，在祈禱的簡樸中。」[1]

## 天主的慈愛目光是個庇護

我們嘗試透過祈禱來進入天主的視角，這會幫助我們以更加簡樸的眼光來看世界和看自己。知道天主用愛來看我們，會帶給我們安全感。我們意識到天主愛我們的真，愛我們此時此地所能行的善，而其他一切都只是相對地重要的。可是當我們忘記天主以

這個方式來看我們時，我們就會覺得有必要隱藏自己的脆弱，或是假裝自己是另外的一個人。那些在天主這種愛的目光中尋求庇護的人，那些在天主中找到根基的人，會享受那屬於簡樸的安寧，因為這些人不會依賴那些最終會不受我們控制，或我們無法再改變的環境。聖若望說：「我們是出於真理的，並且在祂面前可以安心。」（若一3:19）

聖施禮華簡潔地總結了一個基督徒做祈禱的原因：「認識祂，也認識你自己。」[2] 的確，我們與天主談話的時刻正是我們平靜地看待自己的問題和我們自己的最佳時機，好使天主的聖寵能夠解開我們思想裡的混亂。在這條道路上，我們也可以在靈修的相陪和各種靈修培育中得到的指引而獲得幫助。信賴一個熟悉我們情況的人可以幫助我們簡化自己的內在世界，平息那些經常試圖扭曲我們思想的內在雜聲。

聖施禮華強調，簡樸是主業團所提供的基督徒培育的各個特徵之一：「我們的刻苦精神具有福音的簡樸。如果我們是複雜的，如果我們讓自己的心陷入黑暗中，我們就會讓它變得複雜。」[3] 我們所接受的所有外來的幫助，一般來說都會讓我們接受天主所造的、自己本來的真面目。因此，我們意識到自己今天和現在能夠實現的具體的善是什麼，而不會以為自己需要一個不同的實況才能成為聖人。

## 在此時此地去愛

我們在致力於使自己變得簡樸和把自己交託在天主手中時所遇上的困難，可以有很多與我們生活方式有關的原因，譬如：會導致我們在未能實現既定目標時感到沮喪，以及因為害怕犯錯而陷入癱瘓不前的完美主義；主要是受到某些事物的出現而立即在自己心內激起的膚淺感受所引導的多愁善感；使自己避免反思和只從完成任務中找到滿足感的唯意志論。此外，工

作的節奏並不常常能夠讓事情變得更加容易：為了使自己每天做得更多，我們必須做的決定隨之而增加；優次並不常常是清楚明確；社會上的競爭會給我們帶來野心，而野心往往會使我們的靈魂變得複雜。我們想過一個簡樸的生活，可是現實卻似乎太複雜了，不容許我們這樣做。

在這方面，聖施禮華邀請我們專注於當下，這個尋求聖德的最佳時機。畢竟，現在就是我們唯一能夠領受天主的恩寵的時刻：「把握『現在』，即時努力。不必回望已經過去的『昨天』，也不必擔心『明天』，因為明天為你而言可能永不會到來。」[4]的確，過去或未來，最終都可能會成為一個防礙我們清楚地辨識天主的聖意的擔子。主耶穌親自告訴我們：「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」（瑪6:33）

專注於具體的任務，不去過度地關顧到別人會怎麼想，或顧慮到它對我的

生命會產生什麼影響，會有助於集中自己的意志和充分地發揮自己的才能。當然，我們也需要反思自己的過去和規劃未來，可是這不應該防礙自己在天主的助佑下，專注於熱愛此時此地，因為我們只能在這一刻施予和接受愛。以極其簡樸的方式為天主的計劃而獻出了自己的聖母瑪利亞，可以幫助我們把每一刻都成為愛主和愛人的最佳時刻。

[1]教宗方濟各，2020年3月16日的講道

[2]聖施禮華，《道路》，91

[3]參閱Notebook 3，p. 149

[4]聖施禮華，《道路》，253

.....

Di-Shi-Si-Zhou-Xing-Qi-Wu/ (2026年1月  
16日)