

opusdei.org

默想：常年期第十五 週星期六

一些可以幫助我們在常年期第十五週做祈禱的反思。

日常生活中的良善

取悅天主

當恐懼出現時

日常生活中的良善

耶穌開始公開傳教後不久，就稱讚溫良的人，說他們是有福的（參閱瑪

5:5)。後來祂在談到自己時說：「跟我學罷！因為我是良善心謙的。」

(瑪11:29) 良善是主耶穌在世上的旅程的一個特徵。不僅在言語上，更重要的是在行為上。面對那些拒絕和密謀反對祂的人，祂並沒有設法反抗或強加祂的權威在他們身上。相反，祂耐心地接受他人的誤解和蔑視。祂這種態度在十字架上達到了頂峰。

「良善在衝突發生時表現出來。它可以從一個人在遇上敵對情況時的反應來看。當一切都平安時，任何人都可以表現得良善，但如果一個人受到攻擊、冒犯、威脅，『在壓力下』，會如何反應呢？」[1] 聖伯多祿告訴我們耶穌如何面對充滿敵意的情況：

「祂受辱罵，卻不還罵；祂受虐待，卻不報復，只將自己交給那照正義行審判的天主。」(伯前2:23)

我們在日常生活中，可能不會經歷到像主耶穌遇上的那種充滿敵意的情況，可是我們大概會經歷到一些平凡的、痛苦的考驗。與家人和同事的關

係也許就是我們最需要良善的地方。有時候，這意味著要抗拒一個遇上分歧時立即出現的、發怒或憤慨的反應，改為以安寧和忍耐去回應，就像我們希望別人對我們做的一樣。良善的人知道，以一個基督徒的方式去尊重別人，相比一個可能使自己懊惱的具體情況更加重要。因此，他們表現出一種近乎英勇的愛的方式，因為這會避免試圖保護自己而造成更大的傷害。聖施禮華提出一些可以幫助我們效法基督的良善的做法：「那句你忍住沒有講的中肯的話；那個你嚙下沒有說出口的笑話；向麻煩你的人親切的微笑；對不公道的責難的緘默；跟那些叫人討厭、不得體的人友善的談話；每天容忍那些和你共同生活的人令人厭煩、莽撞的舉止.....這樣，持之以恆，即是紮紮實實的內在克己。」[2]

取悅天主

依撒意亞先知早已預言主耶穌的良善心謙的行事方式，正如聖史瑪竇告訴我們的：「祂不爭辯，也不喧嚷，在街市上沒有人聽到祂的聲音：已壓破的蘆葦，祂不折斷；將熄滅的燈心，祂不吹滅。」（瑪12:19-20）依撒意亞先知所描述的、受苦的僕人，日後會在基督的身上得到應驗。祂沒有尋求人的掌聲或認可。當祂的信息被人拒絕時，祂也不會生氣，因為祂知道天父總是用愛來看祂：「看，我的僕人，祂是我所揀選，我所鍾愛的；祂是我心靈所喜悅的。」（瑪12:18）耶穌的生活是為了取悅祂的天父。儘管有些祂當代的人可能會背棄祂，祂仍然知道祂的天父常常注意祂，而且對祂的行為感到高興。

我們的天父義子女的身份使我們能夠認知到天主如何在默默地觀看我們日常微小的、隱藏的奮鬥，這些奮鬥可能被別人忽視。當我們把每天的努力奉獻給祂時，「天主已在聆聽及鼓勵你。讓我們在每天工作時，學默觀者

的方式！因我們知道天主看著及邀請我們重新征服自己。作少許犧牲：對打擾我們的人露出笑容；先做最不願做的，但最迫切的事；覺得要放棄時，堅持完成每天的責任；今天要完成的工作勿留到明天，以上的一切，都可取悅我們在天之父。」[3]

因此，基督徒的生活應該是愛的生活。人對人的愛是透過許多細節來表達的，這些細節旨在使對方生活得更加愉快。有時候，對方會辨識出這些細節並且會心存感激；然而也有時候，他們可能不知道。無論如何，雖然有時候，我們期待某種程度上的認可是很自然的，但是那促使我們做這些事的原因是為了幫助我們所愛的人得到快樂。同樣，與天主的一個健全的關係不在於我們恐怕受罰，不在於只想遵守一系列的規則，而是在於渴望能夠常常取悅天主。同時，祂也邀請我們去找出祂對我們每一個人的、持續不斷的眷顧；的確，祂對我們的

第一個期望就是：我們讓自己被祂所愛。

當恐懼出現時

我們渴望取悅天主，隨之而來的可能是某種害怕讓祂傷心的恐懼。在某程度上，這是合乎邏輯的，因為它意味著我們真的是愛祂：沒有人會擔心讓一個自己不認識和不尊重的人失望。然而，這種擔心並不能成為充實和快樂的生活的基礎。也許這就是為什麼「在聖經中，『不要害怕』這句話以不同的形式重複出現了365次，彷彿是在告訴我們，上主希望我們全年每天都免於恐懼。」[4] 幾年前，主業團的監督范康仁蒙席指出了這種恐懼可能會出現的一種形式。他鼓勵我們「展現出基督徒生活的理想，但不與完美主義混淆，並教導人們如何活出和接受他們自身及他人的弱點；基於天父義子女的關係，每天充滿盼望地操練託付一切給天主旨意的態度，並接受其一切後果。」[5] 一個有聖德的

人會害怕冒犯天主和無法回應祂的愛。相較之下，一個完美主義者則會擔心自己做得不夠好，因而使天主不悅。聖德不同於完美主義，儘管有時兩者可能會被人混淆。

當我們意識到自己再次被激情沖昏了頭腦，自己又犯了罪，自己無力實現最簡單的定志時，恐懼就可能會出現。我們對自己生氣，又以為天主對自己感到失望。我們會屈服於憂愁之下。這時，最好就是回想一下，憂愁就是敵人的盟友。它不會讓我們更加親近天主，反而會使我們遠離祂。我們把對自己的憤怒，和以為自己使天主失望兩者混淆起來。可是兩者的根源並不是我們對天主的愛，而是我們那受了傷的自尊心，我們那自己不願承認的脆弱。面對自己可能傷了耶穌的心的恐懼，我們可以反躬自問：這個恐懼是否使我與天主結合，使我更加思念祂呢？還是它把我的思念集中在自己身上：自己的期望、自己的奮鬥、自己的成就呢？它會否引導我在

修和聖事中懇求天主的寬恕，和讓我因知道祂總會寬恕我而充滿喜樂呢？或者它會否使我失去希望呢？當我們感到這種憂愁時，我們可以請求聖母瑪利亞幫助我們常常喜樂地重新開始，知道她的聖子每次看到我們在跌倒中再站起來時都會受到感動。

[1]教宗方濟各，2020年2月19日公開接見時的講話

[2]聖施禮華，《道路》，173

[3]聖施禮華，《天主之友》，67

[4]教宗方濟各，2018年3月25日的訊息

[5]范康仁蒙席，2017年2月14日的牧函，8

meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-
Di-Shi-Wu-Zhou-Xing-Qi-Liu/ (2025年8
月7日)