

网上避静（退修）指引——第十七周

两种截然不同的渴求

引导



我们已开始默观耶稣的生平事迹，我们看到从一开始，基督的生命是被一份对上主深厚的信德（信心）所塑造的，祂臣服于上主的计画，并甘心接纳贫穷和被拒绝。我们一直祈求更深入认识祂、爱祂和与祂同在。在我们进一步默观耶稣的事奉以前，我们将用几个星期做准备，看看这个避静（退修）旅程如何塑造我们的生命，当我们被吸引更接近耶稣时，我们如何做抉择。

我们的愿望引导着我们的抉择。要明了自己的选择，并为新的抉择做准备，我们必须认清自己追求的是甚么，也要预备在有需要的时候重整自己的愿望。

这一周，在工作之余的时间，特别是最繁忙和感到压力最大的时候，我们将尝试去了解，想与耶稣同在的渴望。为了可以自由地选择以耶稣的方式去达成这个愿望，我们先尝试了解一般人为达成愿望会怎么做，我们的文化会如何影响我们去达成这些愿望。

现今社会给我们最清楚的讯息是，只要我们能**拥有多一些**，我们的快乐就会多一点。这也是广告用以引诱我们的惯用手法。这种手法是不着痕迹但却始终如一地影响我们。如果拥有一些就是好，那拥有更多就更好。大多数人认为努力工作赚取更多，从而拥有更多，是很自然的。我们不断地消费，甚至沈溺在一些坏的事情上。但一般而言，我们的生活方式是取决于自己的负担能力。可是我们不单只是积累物件，我们还希望聚集成就和吸引人的爱情关系——这些都变成我们成功的另一种指针。这种社会风气，把我们所拥有的，和我们的自我认同，不可避免地划上等号。我们很容易因为自己拥有更多，而以为自己更重要。我们以这些成功指针彼此判断。虽然拥有东西、成就及随之而来的褒奖和奉承，基本上不是什么坏事，但它们会引诱我们变得骄傲、自大并与上主划清界限。**财富带来荣誉、荣誉带来骄傲**。我们要明白这种追求的方式，因为它实在影响着我们。

我们已经看到耶稣追求的方向是截然不同的。祂祂作选择的方式是基于一种渴望；这份渴望之情早已把我们深深吸引着，我们都希望能更深入的了解这份情素。我们都有一份信靠上主的基本渴望，耶稣正以这份渴望吸引我们。当我们像耶稣一般把生命放在上主的手中，我们会体验到自己臣服于上主的时候是何等脆弱。当一切都是上主的恩赐，我们就不能以本身拥有甚么来自我冲量。神贫所带来的自由是很美妙的感觉，可是耶稣要我们明白，这感觉跟我们的文化是背道而驰的。按一般人的想法，财富带来荣耀，贫穷则带来羞辱，我们的社会并不看重单纯地信靠上

主。假如上主的恩宠（恩赐）真的临到我们身上，追求神贫会帮助我们以开放的心面对真正的贫穷。按世俗的想法，我们越不热衷追求和不积累世间的财富，我们就越不被尊重。所以追求信靠上主会被别人羞辱和轻视，而这些正是把我们跟耶稣放在一起的元素。这也是通往谦逊及与耶稣一同侍奉的唯一途径。**心灵的贫穷带来羞辱，羞辱带来谦逊。**本周我们希望能明白这份渴求。

以下的指引会帮助我们更深入反省，它们会帮助我们开始把这些反省转成祷告。

进入本周的实际指引

这里是一些具体的帮助，去准备我们进入本周的避静（退修），好使我们从中得到最大收获。

本周默想「两种截然不同的渴求」，其实比我们最初认为的要简单。这并不是要我们选择跟上主划清界限，或与基督结合。实际上，我们已经做了那个决定。在这星期我们只是要求获得恩宠（恩典），去留心那些围绕着我们，影响着我们的世俗渴望。我们对基督的信仰早已绘画出这个挣扎，它是一场为我们的灵魂而作战的战役。我们本周就是要明白这场属灵战争中不同力量的摔跤。我们正面对两种相互竞争的**策略**，它们吸引着我们的心，塑造我们的渴望，并最终要我们作出抉择。我们祈求获得心灵自由的恩宠（恩典），是基于能够洞察这两种不同力量的智慧。

我们本周要做的是，反思这两种不同的渴望。无论在做甚么、往哪里去，我都会把这信息放在脑中：「富有、荣誉、骄傲。**和贫穷、羞辱、谦逊。**」

当我把这信息重覆思考，让它影响我的日常经验，假以时日，我便可把这信息付诸实现：「拥有多一些会使我以为自己更重要，亦会令我骄傲。**心灵的贫穷或实际的贫穷会被轻视，但却带来谦逊。**」

我渴望能真正了解这些互动，因为我渴望认识、爱和侍奉耶稣。能看清楚爱我和吸引我到祂哪里的那一位是令人兴奋的，这些洞察力释放了我，祂令我越发渴求在祂的生活方式中与祂同在。

如果我们忠于本周的反省，我们会在日常生活中感受到这两种不同的渴求在跃动。我们会体验到自己渴求接触这份赐给我们的自由。

随着热诚增长，我们可以用一个很简单的练习来加强渴求的认真程度，和加深我们的诚意。这就好像对自己说：「我实在盼望得到这些恩宠（恩典）。」

我们可以先转向玛利亚（马利亚），耶稣亲爱的母亲。在过去数周，我们已用了点时间与她一起默想，我们可以请求她为我们向她的儿子祈求，给我们这些恩宠（恩典）。我们可以把这些恩宠（恩典）说出来，我们可以表明自己是多么希望能明白这些不同的渴求，并盼望获得心灵的贫穷，甚至是实际的贫穷，因为这会帮助我们更好事奉上主，并能拯救我们的灵魂。如果有帮助的话，我们可以用【圣母经】来结束我们向玛利亚（马利亚）的祈祷。

【圣母经】（文言文）

申尔福，万福玛利亚，
主与尔偕焉，女中尔为赞美，

【圣母经】（白话文）

万福玛利亚，你充满圣宠，
主与你同在，你在妇女中受赞颂，

尔胎子耶稣，并为赞美。
天主圣母玛利亚，为我等罪人，
今祈天主，及我等死候。
阿们。

你的亲生子耶稣同受赞颂。
天主圣母玛利亚，
求你现在和我们临终时，
为我们罪人祈求天主。
亚孟。

然后我们可转向耶稣，为同样的恩宠（恩典）祈求祂，为我们恳求上主和天父。如果有帮助的话，我们可以用【向耶稣圣灵诵】来结束。

【向耶稣圣灵诵】（房志荣译）

基督的灵魂，请圣化我
基督的肉身，请救援我
基督的宝血，使我陶醉！
基督肋旁的水，涤我积污！
基督所受的苦，坚我心志！
慈善的耶稣！请垂听我：
以尔创伤，作我安居；
永与尔偕，不离寸步！
凶敌之前，佑我护我；
生命未刻，招我呼我，
屑于邀我，趋赴尔前，
伴尔众圣，歌尔颂尔，
直至万世，阿们。

【向耶稣圣灵诵】（侯景文译）

恳求
基督的灵魂圣化我！
基督的身体拯救我！
基督的圣血陶醉我！
基督肋旁之水洗涤我！
基督的苦难坚强我！
吁良善的耶稣俯听我！
藏我在祢的圣伤中！
不要让我离开祢！
保护我于狡猾的魔鬼！
在我死的时候召唤我！
命我来到祢台前！
好偕同祢的诸圣赞美祢！
直至世世无穷，阿们。

最后，我们可转向上主，恳求祂把这些恩宠（恩典）赐给我们，并用【主祷文】来结束祷告。

【主祷文】（思高版）

我们在天的父！愿你的名被尊为圣，
愿你的国来临，愿你的旨意承行于地，如
在天上一样！
我们的日用粮，求你今天赐给我们；
宽免我们的罪债，
犹如我们也宽免得罪我们的人；
不要让我们陷入诱惑，
但救我们免于凶恶。阿们！

【主祷文】（新标点和合本）

我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。
愿你的国降临；
愿你的旨意行在地上，如同行在天上。
我们日用的饮食，今日赐给我们。
免我们的债，如同我们免了人的债。
不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。
因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永
远。阿们！』

【天主经】

我们的天父！愿你的名受显扬，愿你的国来临，愿你的旨意承行在人间，如同在天上。
求你今天赏给我们日用的食粮，求你宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样，不要让我们陷入诱惑，但救我们免于凶恶。阿们！

我们要紧记，所有的进展都是上主的恩宠（恩典）。一种恩宠（恩典）会带来另一种恩宠（恩典）。我们已看到这些恩宠（恩典）如何准备我们获得新的恩宠（恩典），我们要做的是，保持开放的态度，相信那一直在旅途中带领着我们的那一位，会继续以恩宠（恩典）忠诚地（信实地）带领我们到终点。

给这趟旅程

这一周的默想以耶稣的洗礼开始；洗礼是耶稣正式接受祂的使命，及公开地承认祂是「上主深爱的一位」。我们默观这些场景，考虑是否愿意与祂一起前行。祂要面对被魔鬼诱惑，要抗拒魔鬼对祂挑衅的话，祂对洗礼所带来的尊严和使命保持忠诚。在祂整个人生旅途上，祂将遇到不同的人，听见不同的意见，要祂放弃救赎主的使命。

在进行神操这个时刻，依纳爵要我们停下来，思考我们会怎样回答人类经常面对的问题：「我如何才能认识自己是谁？」我们的自我认知是非常脆弱的，我们会感到困惑，亦会听到不同的声音，告诉我们应如何回答这极其重要的问题。本周我们要考虑和评估两种截然不同的渴望，在我们的心灵所引起的挣扎，及对我们自我的认知所带来的冲击。依纳爵把这内心的挣扎，分成两个代表着不同价值和标准的阵营，其中的一方有邪恶的力量及其爪牙，另一方，耶稣平静地向我们发出邀请。

本周我们要祈求指引，帮助我们了解到邪恶的那方，是有计划地引诱我们，对自己的身份认知产生偏差。首先，邪恶的那方会引诱我们积聚财富，促使我们以为因为拥有这些物质的战利品，就会成为一个有价值的人。

因此我们祈求指引，好使我们知道，自己可以被这些本身也许是好的东西，吸引到一个怎样的地步。究竟是我们拥有这些东西，还是自己被它们所占据呢？那富有的少年人被他所拥有的东西束缚着，因为这些东西告诉他和其他人「他是谁」。

当我们未能以拥有的财富确立自己的身份，人性的敌人就会催促我们获取一个重要地位，藉以透过他人的认同，来确立自己的身份。声誉和权力是极具吸引力的，邪恶的那方引诱耶稣和我们，以职衔和高位去界定自己。久而久之，我们会越来越依赖一些身外的东西，为自己制造自我价值。以破坏者之首自居的那一个，接着会设置第三个陷阱，也是最致命的陷阱。他促使我们以为可以完全独立，而不必依赖上主，这会使我们变得骄傲自满，以为自己的所谓成功，是因为靠自己的本事。他令我们越来越自大，使我们感到不再需要上主，并不断追求更多的财富，和别人的恭维。

依纳爵要我们投向耶稣，祂从祂的父亲那里，确切听见「祂是谁」，并邀请我们仔细聆听，上主以相同的洗礼及坚定的声音说：「你也是上主所深爱的」。我们已听过诱惑者的声音，并了解他所提供的东西，接着我们要用一点时间来仔细聆听另一个邀请，看看祂有多么吸引人。这个邀请要我们相信，我们不需要外在的东西来肯定自己是谁，我们只需要一个简单的、开放的心灵，就是耶稣所说的「神贫」（虚心）。我们知道物质是什么，物质有什么用处，物质的本源是什么。

耶稣邀请我们，不要因被羞辱或被轻视而感到不安，因为我们的名字和身份是造物主赐给我们的，我们从耶稣的邀请听到从祂而来的自由。

依纳爵相信能够放下本身拥有的财富和声誉，我们就可以走在耶稣的道路上，祂的行动和生活方式正是我们本周默观的重点。祂清楚知道自己是谁，现在祂只是要求我们接受自己就是上主所深爱的，并以祂为榜样，来表达我们是谁。这样，我们再不是独立的生活，而是让基督住在我们里面，通过我们而活着。

本周，我们跟随耶稣，从祂的洗礼到我们自己面对被诱惑者的诡计和手段所吸引。同时，我们也会发现自己的心和思想，被耶稣的方式和智慧所吸引。

祷文

注：你可以照着祷告，或是以它们作为参考，然后向天主献上你个人的祷词。

亲爱的玛利亚（马利亚）：

从小到大我都没有花很多时间跟你谈话，现在，通过这个避静（退修），我盼望能够更接近你的儿子，我亦发现自己想认识你。在过去数周，当我祈祷时，我会想像你的生活及你跟若瑟（约瑟）和耶稣一起的情况，我看到你教导耶稣的方式，当我看见你为人父母的挣扎，和处理婚姻生活的方式，我发现自己可以跟你有多一点联系。

我多么盼望能获得恩宠（恩典）和勇气，以耶稣的方式过我的生活。请祈求耶稣接纳我，即使我还在为着是否要事奉祂而挣扎。我看到自己在很多事情上固守着自己的骄傲、自大，并跟上主划清界限。我一向认为独立是好的，但当我尝试跟上主划清界限，其实我是把自己当成主。玛利亚（马利亚），请到你的儿子哪里，为我祈求耶稣，帮助我接纳和拥抱自己的种种有限，使它们成为我生命中获得恩宠（恩典）的来源。我为着追求满全（完全）而挣扎，并不会令我更接近上主，相反地，我若接纳自己的软弱，却可以更接近上主。

万福玛利亚，你充满圣宠，主与你同在，你在妇女中受赞颂，你的亲生子耶稣同受赞颂。
天主圣母玛利亚，求你现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主。阿们。（白话文【圣母经】）

噢，耶稣：

我谦逊地转向你，我是那么的被你在这世上的生活方式所吸引，但你的生活方式对我来说是难以做到的！即使是不容易察觉的挣扎，都可以令我迷失。偶而的称赞和奖赏虽然很好，但总是不够，我要更多的称赞，更多的肯定。为了迎合俗世的看法，我将自己的生活方式重整，慢慢的，我偏离了自己渴望的生活方式。

我问自己：这有甚么坏处呢？起初只是一些热烈的掌声，一些人说我有多棒。当我读本周的避静（退修）指引，我知道什么地方出了错，这世界已经在不知不觉中改变了我的观点。忽然，我的价值就是那些称赞和奖赏，如果没有了那些称赞和奖赏，我又会变成怎样呢？我在这鼓吹为了事

业不断向上爬，而失去平衡的生命中，迷失了自己。不是因为我的工作不好，或那些称赞有甚么害处，是我对生命的整体意义失去了洞察力。亲爱的耶稣，请求上主帮助我，抗拒世上任何使我远离谦逊和贫穷的生活方式，就如祢的生命一样。

恳求

基督的灵魂圣化我！基督的身体拯救我！
基督的圣血陶醉我！基督肋旁之水洗涤我！
基督的苦难坚强我！吁良善的耶稣俯听我
藏我在祢的圣伤中！不要让我离开祢！
保护我于狡猾的魔鬼！在我死的时候召唤我！
命我来到祢台前！好偕同祢的诸圣赞美祢！
直至世世无穷，阿们。

（侯景文译【向耶稣圣灵诵】）

亲爱的上主：

祢为着我们，让祢的儿子来到世上，成为我们中间的一份子。请帮助我观察祢是如何的生活，并以祢为榜样。我的自大和独立，使我认为单靠自己就可以做到，但现在，最低限度是今天，在此刻，我知道自己做不到。上主，纵使有些事情令我害怕，请赐给我恩宠（恩典）在各方面仿效耶稣。我甚至还没有仔细想过耶稣所面对的，极具震撼性的经历，如被拷问和钉在十字架上，我只是希望仿效耶稣，把别人的需要放在自己的需要之上。亲爱的上主，我盼望如此生活，但有些时候，我跟这种生活方式距离很远。

请在我的挣扎中与我同在，让我寻求祢对我生命的肯定，让我警觉那些静悄悄地引诱我偏离祢儿子，使我变成世间的一个的奴隶的生活方式。

【主祷文】（思高版）

我们在天的父！愿你的名被尊为圣，
愿你的国来临，愿你的旨意承行于地，
如在天上一样！
我们的日用粮，求你今天赐给我们；
宽免我们的罪债，
犹如我们也宽免得罪我们的人；
不要让我们陷入诱惑，
但救我们免于凶恶。阿们！

【主祷文】（新标点和合本）

我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。
愿你的国降临；
愿你的旨意行在地上，如同行在天上。
我们日用的饮食，今日赐给我们。
免我们的债，如同我们免了人的债。
不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。
因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们！』

【天主经】

我们的天父！愿你的名受显扬，愿你的国来临，愿你的旨意承行在人间，如同在天上。
求你今天赏给我们日用的食粮，求你宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样，不要让我们陷入诱惑，但救我们免于凶恶。阿们！

第十七周阅读材料

「上主赐福那些单单倚靠祂的人。」

☆ 玛竇/马太福音 5:1-16

「有倘若你被圣神(圣灵)引导，你不会顺服你的私欲。」

☆ 迦拉达书/加拉太书 5:16-26

「耶稣赐给我力量去面对所有事情。」

☆ 斐理伯书/腓立比书 4:11-15

「告诉他们要信赖上主。」

☆ 弟茂德前书/提摩太前书 6:5-10, 17-19

「上主帮助那些谦逊的人。」

☆ 伯多禄前书/彼得前书 5:1-11

祈祷

开始的祈祷（与前一周相同）

若我们能以宽大和慷慨的心，朝向我们的创造者和上主，以这个态度来进入神操，并向祂献上我们所有的意志和自由，那我们的至高者将会按着祂的圣意，为我们安排一切有关我们的事情。我们若能这样经历神操，将会得着莫大的益处。（神操 # 5）

在做预备的祈祷时，我会恳求上主，我的上主，赐我恩宠（恩典），让我所有的意向、行动和工作，皆能够指向称颂和服务我的至高者。（神操 # 46）

每天开始的祈祷

上主，我多么祈盼能好好准备这个时刻，
我愿意献上我所有的预备和专注，并守候在你面前。
我的意向，求你来澄清和洁净。
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充满着忙碌，
我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存留到永远。
我晓得，倘若我把我的心呈献给你，
那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是、今天的所作所为、

我一切的遭遇、我的反省、
甚至是我的挫败和缺点，
都安放在你掌心之中。

上主，我的生命在祢的手中，
恳请祢容许我，在这一天向祢献上称颂！

向玛利亚（*马利亚*）祈祷，以【**圣母经**】作结束

向耶稣祈祷，以【**向耶稣圣灵诵**】作结束

向上主祈祷，以【**主祷文**】作结束