

網上避靜（退修）指引——第十七週

兩種截然不同的渴求

導引



我們已開始默觀耶穌的生平事跡，我們看到從一開始，基督的生命是被一份對上主深厚的信德（信心）所塑造的，祂臣服於上主的計畫，並甘心接納貧窮和被拒絕。我們一直祈求更深入認識祂、愛祂和與祂同在。在我們進一步默觀耶穌的事奉以前，我們將用幾個星期做準備，看看這個避靜（退修）旅程如何塑造我們的生命，當我們被吸引更接近耶穌時，我們如何做抉擇。

我們的願望引導著我們的抉擇。要明瞭自己的選擇，並為新的抉擇做準備，我們必須認清自己追求的是甚麼，也要預備在有需要的時候重整自己的願望。

這一週，在工作之餘的時間，特別是最繁忙和感到壓力最大的時候，我們將嘗試去了解，想與耶穌同在的渴望。為了可以自由地選擇以耶穌的方式去達成這個願望，我們先嘗試了解一般人為達成願望會怎麼做，我們的文化會如何影響我們去達成這些願望。

現今社會給我們最清楚的訊息是，只要我們能**擁有多一些**，我們的快樂就會多一點。這也是廣告用以引誘我們的慣用手法。這種手法是不著痕跡但卻始終如一地影響我們。如果擁有一些就是好，那擁有**更多就**更好。大多數人認為努力工作賺取更多，從而擁有更多，是很自然的。我們不斷地消費，甚至沈溺在一些壞的事情上。但一般而言，我們的生活方式是取決於自己的負擔能力。可是我們不單只是積累**物件**，我們還希望聚集**成就和吸引人的愛情關係**——這些都變成我們成功的另一種指標。這種社會風氣，把我們所擁有的，和我們的自我認同，不可避免地劃上等號。我們很容易因為自己**擁有**更多，而以為自己更重要。我們以這些**成功指標**彼此判斷。雖然擁有東西、成就及隨之而來的褒獎和奉承，基本上不是什麼壞事，但它們會引誘我們變得**驕傲、自大**並與**上主**劃清界限。**財富帶來榮譽、榮譽帶來驕傲**。我們要明白這種追求的模式，因為它實在影響著我們。

我們已經看到耶穌追求的方向是截然不同的。祂作選擇的方式是基於一種渴望；這份渴望之情早已把我們深深吸引著，我們都希望能更深入的了解這份情素。我們都有一份信靠上主的基本渴望，耶穌正以這份渴望吸引我們。當我們像耶穌一般把生命放在上主的手中，我們就會體驗到自己臣服於上主的時候是何等脆弱。當一切都是上主的恩賜，我們就不能以本身擁有甚麼來自我衡量。神貧所帶來的自由是很美妙的感覺，可是耶穌要我們明白，這感覺跟我們的文化是背道而馳的。按一般人的想法，財富帶來榮耀，貧窮則帶來羞辱，我們的社會並不看重單純地信靠上主。

假如上主的恩寵（恩賜）真的臨到我們身上，追求神貧會幫助我們以開放的心面對真正的貧窮。按世俗的想法，我們越不熱衷追求和不累積世間的財富，我們就越不被尊重。所以追求信靠上主會被別人羞辱和輕視，而這些正是把我們跟耶穌放在一起的元素。這也是通往謙遜及與耶穌一同侍奉的唯一途徑。**心靈的貧窮帶來羞辱，羞辱帶來謙遜。**本週我們希望能明白這份渴求。

以下的指引會幫助我們更深入反省，它們會幫助我們開始把這些反省轉成禱告。

進入本週的實際指引

這裡是一些具體的幫助，去準備我們進入本週的避靜（退修），好使我們從中得到最大收穫。

本週默想「兩種截然不同的渴求」，其實比我們最初認為的要簡單。這並不是要我們選擇跟上主劃清界限，或與基督結合。實際上，我們已經做了那個決定。在這星期我們只是要求獲得恩寵（恩典），去留心那些圍繞著我們，影響著我們的世俗渴望。我們對基督的信仰早已繪畫出這個掙扎，它是一場為我們的靈魂而作戰的戰役。我們本週就是要明白這場屬靈戰爭中不同力量的角力。我們正面對兩種相互競爭的**策略**，它們吸引著我們的心，塑造我們的渴望，並最終要我們作出抉擇。我們祈求獲得心靈自由的恩寵（恩典），是基於能夠洞察這兩種不同力量的智慧。

我們本週要做的是，反思這兩種不同的渴望。無論在做甚麼、往那裡去，我都會把這信息放在腦中：「**富有、榮譽、驕傲。和貧窮、羞辱、謙遜。**」

當我把這信息重覆思考，讓它影響我的日常經驗，假以時日，我便可**把**這信息付諸實現：「**擁有多一些會使我以為自己更重要，亦會令我驕傲。心靈的貧窮或實際的貧窮會被輕視，但卻帶來謙遜。**」

我渴望能真正了解這些互動，因為我渴望認識、愛和侍奉耶穌。能看清楚愛我和吸引我到祂那裡的那一位是令人興奮的，這些洞察力釋放了我，祂令我越發渴求在祂的生活方式中與祂同在。

如果我們忠於本週的反省，我們會在日常生活中感受到這兩種不同的渴求在躍動。我們會體驗到自己渴求接觸這份賜給我們的自由。

隨着熱誠增長，我們可以用一個很簡單的練習來加強渴求的認真程度，和加深我們的誠意。這就好像對自己說：「我實在**盼望**得到這些恩寵（恩典）。」

我們可以先轉向瑪利亞（馬利亞），耶穌親愛的母親。在過去數週，我們已用了點時間與她一起默想，我們可以請求她為我們向她的兒子祈求，給我們這些恩寵（恩典）。我們可以把這些恩寵（恩典）說出來，我們可以表明自己是多麼希望能明白這些不同的渴求，並盼望獲得心靈的貧窮，甚至是實際的貧窮，因為這會幫助我們更好事奉上主，並能拯救我們的靈魂。如果有幫助的話，我們可以用【聖母經】來結束我們向瑪利亞（馬利亞）的祈禱。

【聖母經】（文言文）

申爾福，萬福瑪利亞，滿被聖寵者，
主與爾偕焉，女中爾為讚美，

【聖母經】（白話文）

萬福瑪利亞，妳充滿聖寵，
主與你同在，妳在婦女中受讚頌，

爾胎子耶穌，並為讚美。
天主聖母瑪利亞，為我等罪人，
今祈天主，及我等死候。
阿們。

妳的親生子耶穌同受讚頌。
天主聖母瑪利亞，
求妳現在和我們臨終時，
為我們罪人祈求天主。
亞孟。

然後我們可轉向耶穌，為同樣的恩寵（恩典）祈求祂，為我們懇求上主和天父。如果有幫助的話，我們可以用【向耶穌聖靈誦】來結束。

【向耶穌聖靈誦】（房志榮譯）

基督的靈魂，請聖化我
基督的肉身，請救援我
基督的寶血，使我陶醉！
基督肋旁的水，滌我積污！
基督所受的苦，堅我心志！
慈善的耶穌！請垂聽我：
以爾創傷，作我安居；
永與爾偕，不離寸步！
凶敵之前，祐我護我；
生命未刻，招我呼我，
屑於邀我，趨赴爾前，
伴爾眾聖，歌爾頌爾，
直至萬世，阿們。

【向耶穌聖靈誦】（侯景文譯）

懇求
基督的靈魂聖化我！
基督的身體拯救我！
基督的聖血陶醉我！
基督肋旁之水洗滌我！
基督的苦難堅強我！
吁良善的耶穌俯聽我！
隱藏我在祢的聖傷中！
不要讓我離開祢！
保護我於狡猾的魔鬼！
在我死的時候召喚我！
命我來到祢台前！
好偕同祢的諸聖讚美祢！
直至世世無窮，阿們。

最後，我們可轉向上主，懇求祂把這些恩寵（恩典）賜給我們，並用【主禱文】來結束禱告。

【主禱文】（思高版）

我們在天之父！願你的名被尊為聖，
願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如
在天上一樣！
我們的日用糧，求你今天賜給我們；
寬免我們的罪債，
猶如我們也寬免得罪我們的人；
不要讓我們陷入誘惑，
但救我們免於凶惡。阿們！

【主禱文】（新標點和合本）

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。
願你的國降臨；
願你的旨意行在地上，如同行在天上。
我們日用的飲食，今日賜給我們。
免我們的債，如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。
因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永
遠。阿們！』

【天主經】

我們的天父！願你的名受顯揚，願你的國來臨，願你的旨意承行在人間，如同在天上。
求你今天賞給我們日用的食糧，求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣，不要讓
我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。阿們！

我們要緊記，所有的進展都是上主的恩寵（恩典）。一種恩寵（恩典）會帶來另一種恩寵（恩典）。我們已看到這些恩寵（恩典）如何準備我們獲得新的恩寵（恩典），我們要做的是，保持開放的態度，相信那一直在旅途中帶領著我們的那一位，會繼續以恩寵（恩典）忠誠地（信實地）帶領我們到終點。

給這趟旅程

這一週的默想以耶穌的洗禮開始；洗禮是耶穌正式接受祂的使命，及公開地承認祂是「上主深愛的一位」。我們默觀這些場景，考慮是否願意與祂一起前行。祂要面對被魔鬼誘惑，要抗拒魔鬼對祂挑釁的話，祂對洗禮所帶來的尊嚴和使命保持忠誠。在祂整个人生旅途上，祂將遇到不同的人，聽見不同的意見，要祂放棄救贖主的使命。

在進行神操這個時刻，依納爵要我們停下來，思考我們會怎樣回答人類經常面對的問題：「我如何才能認識自己是誰？」我們的自我認知是非常脆弱的，我們會感到困惑，亦會聽到不同的聲音，告訴我們應如何回答這極其重要的問題。本週我們要考慮和評估兩種截然不同的渴望，在我們的心靈所引起的掙扎，及對我們自我的認知所帶來的衝擊。依納爵把這內心的掙扎，分成兩個代表着不同價值和標準的陣營，其中的一方有邪惡的力量及其爪牙，另一方，耶穌平靜地向我們發出邀請。

本週我們要祈求指引，幫助我們了解到邪惡的那方，是有計畫地引誘我們，對自己的身份認知產生偏差。首先，邪惡的那方會引誘我們積聚財富，促使我們以為因為擁有這些物質的戰利品，就會成為一個有價值的人。

因此我們祈求指引，好使我們知道，自己可以被這些本身也許是好的東西，吸引到一個怎樣的地步。究竟是我們擁有這些東西，還是自己被它們所佔據呢？那富有的少年人被他所擁有的東西束縛著，因為這些東西告訴他和其他人「他是誰」。

當我們未能以擁有的財富確立自己的身份，人性的敵人就會催促我們獲取一個重要地位，藉以透過他人的認同，來確立自己的身份。聲譽和權力是極具吸引力的，邪惡的那方引誘耶穌和我們，以職銜和高位去界定自己。久而久之，我們會越來越倚賴一些身外的東西，為自己製造自我價值。以破壞者之首自居的那一個，接着會設置第三個陷阱，也是最致命的陷阱。他促使我們以為可以完全獨立，而不必依賴上主，這會使我們變得驕傲自滿，以為自己的所謂成功，是因為靠自己的本事。他令我們越來越自大，使我們感到不再需要上主，並不斷追求更多的財富，和別人的恭維。

依納爵要我們投向耶穌，祂從祂的父親那裡，確切聽見「祂是誰」，並邀請我們仔細聆聽，上主以相同的洗禮及堅定的聲音說：「你也是上主所深愛的」。我們已聽過誘惑者的聲音，並瞭解他所提供的東西，接着我們要用一點時間來仔細聆聽另一個邀請，看看祂有多麼吸引人。這個邀請要我們相信，我們不需要外在的東西來肯定自己是誰，我們只需要一個簡單的、開放的心靈，就是耶穌所說的「神貧」（虛心）。我們知道物質是什麼，物質有什麼用處，物質的本源是什麼。

耶穌邀請我們，不要因被羞辱或被輕視而感到不安，因為我們的名字和身份是造物主賜給我們的，我們從耶穌的邀請聽到從祂而來的自由。

依納爵相信能夠放下本身擁有的財富和聲譽，我們就可以走在耶穌的道路上，祂的行動和生活方式正是我們本週默觀的重點。祂清楚知道自己是誰，現在祂只是要求我們接受自己就是上主所深愛的，並以祂為榜樣，來表達我們是誰。這樣，我們再不是獨立的生活，而是讓基督住在我們裡面，透過我們而活著。

本週，我們跟隨耶穌，從祂的洗禮到我們自己面對被誘惑者的詭計和手段所吸引。同時，我們也會發現自己的心和思想，被耶穌的方式和智慧所吸引。

禱文

註：你可以照著禱告，或是以它們作為參考，然後向天主獻上你個人的禱詞。

親愛的瑪利亞（馬利亞）：

從小到大我都沒有花很多時間跟你談話，現在，透過這個避靜（退修），我盼望能夠更接近你的兒子，我亦發現自己想認識你。在過去數週，當我祈禱時，我會想像你的生活及你跟若瑟（約瑟）和耶穌一起的情況，我看到你教導耶穌的方式，當我看見你為人父母的掙扎，和處理婚姻生活的方式，我發現自己可以跟你有多一點聯繫。

我多麼盼望能獲得恩寵（恩典）和勇氣，以耶穌的方式過我的生活。請祈求耶穌接納我，即使我還在為著是否要事奉祂而掙扎。我看到自己在很多事情上固守著自己的驕傲、自大，並跟上主劃清界限。我一向認為獨立是好的，但當我嘗試跟上主劃清界限，其實我是把自己當成主。瑪利亞（馬利亞），請到你的兒子那裡，為我祈求耶穌，幫助我接納和擁抱自己的種種有限，使它們成為我生命中獲得恩寵（恩典）的來源。我為著追求滿全（完全）而掙扎，並不會令我更接近上主，相反地，我若接納自己的軟弱，卻可以更接近上主。

萬福瑪利亞，妳充滿聖寵，主與妳同在，妳在婦女中受讚頌，妳的親生子耶穌同受讚頌。
天主聖母瑪利亞，求妳現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。阿們。（白話文【聖母經】）

噢，耶穌：

我謙遜地轉向妳，我是那麼的被妳在世上的生活方式所吸引，但妳的生活方式對我來說是難以做到的！即使是不容易察覺的掙扎，都可以令我迷失。偶而的稱讚和獎賞雖然很好，但總是不夠，我要更多的稱讚，更多的肯定。為了迎合俗世的看法，我將自己的生活模式重整，慢慢的，我偏離了自己渴望的生活方式。

我問自己：這有甚麼壞處呢？起初只是一些熱烈的掌聲，一些人說我有多棒。當我讀本週的避靜（退修）指引，我知道什麼地方出了錯，這世界已經在不知不覺中改變了我的觀點。忽然，我的價值就是那些稱讚和獎賞，如果沒有了那些稱讚和獎賞，我又會變成怎樣呢？我在這鼓吹為了事

業不斷向上爬，而失去平衡的生命中，迷失了自己。不是因為我的工作不好，或那些稱讚有甚麼害處，是我對生命的整體意義失去了洞察力。親愛的耶穌，請求上主幫助我，抗拒世上任何使我遠離謙遜和貧窮的生活方式，就如你的生命一樣。

懇求

基督的靈魂聖化我！基督的身體拯救我！
基督的聖血陶醉我！基督肋旁之水洗滌我！
基督的苦難堅強我！吁良善的耶穌俯聽我！
隱藏我在你的聖傷中！不要讓我離開你！
保護我於狡猾的魔鬼！在我死的時候召喚我！
命我來到你台前！好偕同你的諸聖讚美你！
直至世世無窮，阿們。

（侯景文譯【向耶穌聖靈誦】）

親愛的上主：

你為著我們，讓你的兒子來到世上，成為我們中間的一份子。請幫助我觀察祂是如何的生活，並以祂為榜樣。我的自大和獨立，使我認為單靠自己就可以做到，但現在，最低限度是今天，在此刻，我知道自己做不到。上主，縱使有些事情令我害怕，請賜給我恩寵（恩典）在各方面仿效耶穌。我甚至還沒有仔細想過耶穌所面對的，極具震撼性的經歷，如被拷問和釘在十字架上，我只是希望仿效耶穌，把別人的需要放在自己的需要之上。親愛的上主，我盼望如此生活，但有些時候，我跟這種生活方式距離很遠。

請在我的掙扎中與我同在，讓我尋求你對我生命的肯定，讓我警覺那些靜悄悄地引誘我偏離你兒子，使我變成世間的一個的奴隸的生活方式。

【主禱文】（思高版）

我們在天之父！願你的名被尊為聖，
願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如
在天上一樣！
我們的日用糧，求你今天賜給我們；
寬免我們的罪債，
猶如我們也寬免得罪我們的人；
不要讓我們陷入誘惑，
但救我們免於凶惡。

（思高版【主禱文】）

【主禱文】（新標點和合本）

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。
願你的國降臨；
願你的旨意行在地上，如同行在天上。
我們日用的飲食，今日賜給我們。
免我們的債，如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。
因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永
遠。阿們！』

新標點和合本【主禱文】）

【天主經】

我們的天父！願你的名受顯揚，願你的國來臨，願你的旨意承行在人間，如同在天上。
求你今天賞給我們日用的食糧，求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣，不要讓
我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。阿們！

第十七週閱讀材料

「上主賜福那些單單倚靠祂的人。」

✧ 瑪竇/馬太福音 5:1-16

「有倘若祢被聖神(聖靈)引導，你不會順服你的私慾。」

✧ 迦拉達書/加拉太書 5:16-26

「耶穌賜給我力量去面對所有事情。」

✧ 斐理伯書/腓立比書 4:11-15

「告訴他們要信賴上主。」

✧ 弟茂德前書/提摩太前書 6:5-10, 17-19

「上主幫助那些謙遜的人。」

✧ 伯多祿前書/彼得前書 5:1-11

祈禱

開始的祈禱 (與前一週相同)

若我們能以寬大和慷慨的心，朝向我們的創造者和上主，以這個態度來進入神操，並向祂獻上我們所有的意志和自由，那我們的至高者將會按著祂的聖意，為我們安排一切有關我們的事情。我們若能這樣經歷神操，將會得著莫大的益處。(神操 #5)

在做預備的祈禱時，我會懇求上主，我的上主，賜我恩寵(恩典)，讓我所有的意向、行動和工作，皆能夠指向稱頌和服務我的至高者。(神操 #46)

每天開始的祈禱

上主，我多麼祈盼能好好準備這個時刻，
我願意獻上我所有的預備和專注，並守候在祢面前。
我的意向，求祢來澄清和潔淨。
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充滿著忙碌，
我所追逐的事物，其實並不重要，亦不能存留到永遠。
我曉得，倘若我把我的心呈獻給祢，
那我將會跟隨著我的新心去做每一件事。

願我今天的所是、今天的所作所爲、
我一切的遭遇、我的反省、
甚至是我的挫敗和缺點，
都安放在你掌心之中。

上主，我的生命在祢的手中，
懇請祢容許我，在這一天向祢獻上稱頌！

向瑪利亞（馬利亞）祈禱，以【聖母經】作結束

向耶穌祈禱，以【向耶穌聖靈誦】作結束

向上主祈禱，以【主禱文】作結束