

默想：常年期第二周 星期二

一些可以丰富我们在常年期第二周做祈祷的反思。

自由而自信地以天主子女的身份生活

耶稣是敬拜和道德律的圆满

宽宏大量这个美德

.....

自由而自信地以天主子女的身份生活

宗徒们与耶稣一起度过的日子中有许多都令他们筋疲力尽。人群都聚集在

这位来自纳匝肋的老师周围。除了看到祂所行的治病奇迹和听到祂那充满生命力的说话之外，宗徒们还走了很长很长的路。他们很快就习惯了疲倦和饥饿。今天弥撒福音中所描述的这个场景是可以理解的：门徒们穿过一块麦田，便摘下一一些麦穗来吃。我们也期待在一天辛苦的工作和奋斗结束后能好好地休息一下。而耶稣也为祂的宗徒的行为作辩护。

对饥肠辘辘的宗徒发怒的不是麦田的主人，而是法利塞人。他们对有人在安息日做这事而感到震惊，并开始问：「他们为什么做安息日不许做的事？」（谷2：24）」在福音中，我们常常看到法利塞人判断他人，和批评他们周遭的人的行为。他们没有意识到，这些门徒正在和取了肉躯、化身为人的天主穿过麦田。在我们的日常活动中，我们也能感受到耶稣基督的亲密和慈爱的临在。祂非但没有夺走我们的自由，反而帮助我们在世界中更自由、更自信地生活。

「因为我们的父子关系是根基，它塑造了我们的一生。它使我们怀着天主儿女的信赖去祈祷、带着天主儿女的风范去度过一生、以天主儿女的自由去论究和抉择、怀着天主儿女的淡定自若、去面对痛苦与折磨，如天主孩子般地去欣赏美好的事物。」[1] 我们对身为天主子女，也因此是耶稣基督的兄弟姊妹的认知，使我们能够在祂的爱的宁静中工作和休息。

耶稣是敬拜和道德律的圆满

即使想到法利塞人自视高人一等的态度，耶稣的回答还是令人惊讶的，特别是对祂当代的犹太人来说。「安息日是为人立的，并不是人为了安息日；所以，人子也是安息日的主。（谷 2：27-28）。」这句话的第二部分强调了耶稣的天主性。安息日特别地是一个属于主的日子，因此当耶稣将自己置于安息日的规则和戒律之上时，便表明了祂本身就有着敬拜和道德生活的新意义。这个真理对我们的

内修生活至关重要。因此，我们需要恳求耶稣的助佑，以确保我们对诫命的献身和服从绝不只是一场空洞的表演，而经常是我们在跟随祂时所经历的充实生命的外在标记。

「所有相信耶稣基督的人都蒙召去生活在圣神内，圣神从法律中解放，同时又按照爱的诫命来使法律得以圆满。」[2] 热爱耶稣基督，并不断地祈求圣神帮助我们辨认天主对我们的圣意，会使我们变得非常自由。它能够使我们避免担心自己能否做这件事或那件事的心态——例如摘吃麦穗——因为我们知道天主不会有那种像法利塞人一样的批判眼光。祂像一位慈父，用充满慈爱和期待的眼神来看我们。

因为我们知道天主爱我们，所以我们时时刻刻都想以充满爱的小行动来回报祂对我们的爱。这将使我们的每一天变成让耶稣脸上露出一个微笑的各个机会。有时我们会感到疲倦，无法

完成我们计划了的一切事情。我们甚至可能会跌倒或掉头离开天主的爱。可是如果我们没有忘记，生命中真正重要的是天主赐给我们那无条件的爱，我们总会发现我们可以自由地再次在爱的道路上跟随祂。「愿主帮助我们沿着遵行诫命的道路前行，但同时仰望着基督的爱，与基督相遇，知道与耶稣的相遇比所有诫命都更重要。」 [3]

宽宏大量这个美德

「安息日是为人立的，并不是人为了安息日；所以，人子也是安息日的主（谷2：27）。」这句话的第一部分也有一个重要的教训。主耶稣不希望我们为了回应祂的召叫而使自己的灵魂受到束缚，或给自己带来不必要的忧虑。祂为我们提出的一切建议，包括我们生活中的日常细节，都是为了带给我们幸福。祂希望我们拥有一个君王的子女所应有的广阔视野和宽广胸怀。我们可以祈求耶稣赐给我们一

个圣施礼华非常珍重的美德，也是一个能体验与天主亲近的伟大生命所不可或缺的美德：宽宏大量。

「宽宏大量的心可以容纳许多人，宽宏大量的人会突破自己、为人服务，大方的心和锱铢必较、刻薄、凡事为自己打算、为求己益而欺诈无关，一个宽宏大方的人自然会致力做有价值的事，不只是活着而是要奉献自己，他明白宽宏大方的最高表达是能把自已奉献给天主。」[4] 当我们宽宏大量时，我们就不会浪费时间和精力在应该奉献多少或值得走多远的问题上：我们会完全奉献自己的一切，我们唯一关心的就是达到我们的目标，即是基督。

「我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主（路1：44-45）。」圣母玛利亚的生活是快乐而宽宏大量的，因为她学会了在天主的救恩中找到自己的幸福。圣母，上天之门和晓明之星，不厌其烦地为

我们祈祷，使我们感到越来越肖似天主的儿女。

[1]范康仁蒙席，2020年10月28日的牧函，3

[2]教宗方济各，2021年8月11日公开接见时的讲话

[3]同上

[4]圣施礼华，《天主之友》，80

.....

pdf | document generated
automatically from <https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Er/> (2026年2月3日)