

opusdei.org

# 默想：常年期第十六 周星期一

一些有助于我们在常年期第十六周做祈祷的反思。

许多人心中的思念

认识我们的弱点

聆听天主的声音

---

**许多人心中的思念**

当耶稣还是个婴儿的时候，年纪老迈的西默盎对圣母玛利亚说：「看，这

孩子已被立定，为使以色列中许多人跌倒和复起，并成为反对的记号——至于你，要有一把利剑刺透你的心灵——为叫许多人心中的思念显露出来。」（路2：34-35）基督在世时，很少人在与祂接触过后会无动于衷。祂的言行促请每一个人走进自己的心里，以期更加好地认识它。福音特别强调经师和法利塞人与耶稣相遇后对他们的影响。由于他们受过高深的教育，又要保持自己的声誉，主耶稣对他们来说似乎是一个碍眼的人物。耶稣帮助人发现自己内心的想法；有时会指出他们对别人的蔑视，以及——很讽刺地——那些身为宗教领袖的人如何将自已与天主的亮光隔绝（参阅路18：9；若9：41）。

主耶稣的行为和教导令法利塞人反感（参阅玛15：12）；但同时祂所行的神迹又感动了他们，使他们相信祂，特别是那些神灵上的信念没有被世俗观念污染了的人（参阅若3：2）。耶稣邀请他们敞开心扉，真诚地接受皈

依，毫无保留地拥抱天主之子，这也意味着无区别地拥抱他人。对许多法利塞人来说，这成为了一个无法接受的挑战（参阅若9：16）。

有一天，他们无法再承受这个紧张的状况，便请求耶稣显示一个具决定性的征兆：「师傅，我们愿意祢显示一个征兆给我们看。」（玛12：38）可是他们，这些以色列的师傅，已经有超乎所需的征兆来打开自己的心灵，去接受信德之光。他们见过基督如何经常以深邃的智慧来回答他们的问题和行了许多奇迹。无论如何，耶稣日后会给他们显示他们想要的决定性征兆：「有如约纳曾在大鱼腹中三天三夜；同样，人子也要在地里三天三夜。」（玛12：40）如果我们让自己对耶稣心存惊讶，我们就能在祂的复活中找到最伟大的征兆，好能拥抱祂和接纳那能改变我们生命的信德。然而这是一个只有心灵简朴的人才能辨识出的征兆，即是那些拒绝让自己被

捆绑于无聊的推理中，或拒绝将自己的声誉置于天主之上的人。

## **认识我们的弱点**

「如果我们说我们没有罪过，就是欺骗自己，真理也不在我们内。但若我们明认我们的罪过，天主既是忠信正义的，必赦免我们的罪过，并洗净我们的各种不义。」（若一1：8-9）以上是圣若望宗徒所亲身体验的。正如他在其福音中明确地指出，他深切地反思了耶稣给世界带来的光——那将我们从罪恶的奴役中解放出来，（参阅若8：31-47）并且使我们能以天主子女的自由去生活（参阅若一3：1-10）的光。这也是「因了约纳的宣讲而悔改了」（玛12：41）的尼尼微人的体验。圣经告诉我们，约纳先知的教训并不特别博学或有力，但足以让尼尼微城的人改变自己的生活，和向天主那无限的怜悯开放自己（参阅约3：10）。

天主比任何人都更加了解我们。因此祂知道，治愈我们心灵的方法是一个双重的承认，一方面承认自己的软弱，另一方面承认祂会宽恕我们：

「主啊，我犯了罪，求祢垂怜我。」这个承认消除一个常常使我们与祂分离的障碍：就是我们的骄傲。「如果我们中的一个人说：『啊，谢谢主，因为我是一个好人，我做好事，我没有犯大罪……』——这不是一条良好的道路，这是一条自满的道路，是一条不能让你称义的道路。」[1]相反，省察自己的内心并在其中认出自己一直都是在寻求自我，而不是爱主爱人的时段，就是皈依的道路，就是真正的喜乐的秘诀。

圣人们一直都感到非常需要天主的怜恻。圣施礼华将自己定义为一个可怜的、疯狂地爱着耶稣基督的罪人。他坚决地认为，如果我们渴望经常回归天父的家，在祂的仁慈之内寻求庇护，我们就会找到连自己的弱点都无法夺走的幸福。「对基督信徒来说，

喜乐是一座宝库。惟有得罪天主时，我们才会失掉它，因为罪是自私的结果，而自私则是悲伤的根源。但尽管如此，在人灵的残灰堆里，还有着一些喜乐的余燼。因为我们深知天主与祂的母亲绝不会忘记我们。只要我们痛悔，只要我们从心底发出真心痛悔，只要我们在告解圣事中涤净罪污，天主必会亲自来迎接我们，宽恕我们。我们就再也不会有任何悲伤。」 [2]

## **聆听天主的声音**

天主以丰厚的恩宠来降福那些以简朴的态度来面向祂所赐的光开放自己的人。当一个人灵对天主的声音努力保持敏锐时，那么来自圣神的一个小小的建议就足以让它充满爱、感恩、悔罪和奋斗的定志。这些人灵对亮光敏锐，具有圣神所恩赐的开放态度。

有时候，这些建议会明确地来自那些爱我们、关心我们、对我们应该改变的事情提点我们的人。另外又有时

候，圣神会以另一种方式引导我们，激励我们去寻找光明。这就是舍巴女王所做的，她长途跋涉去聆听撒罗满王的说话，透过撒罗满王的智慧而认识天主的作为（参阅列上10：1-13）。我们有耶稣，一个比撒罗满王伟大得多的人，我们又不必去到天涯海角才能听到祂的声音（参阅玛12：42）。耶稣的亮光会透过多种方式照亮我们，包括透过我们直接接触圣经，阅读一本神修书籍，或是一个人以神修相培的方式来帮助我们去找出这些天主的建议时。

然而，教导我们从哪里开始，走什么路，如何走的[3] 经常都是圣神。无论我们利用哪一条途径去尽己所能聆听天主，都只有在我们自己意识到是护慰者圣神在温柔地引导着我们广阔地开放自己的情况下，才会结出果实。始终如一地对天主的说话敞开心扉的童贞圣母玛利亚，会帮助我们以谦卑和感恩的态度细听天主的声音。

[1]教宗方济各，2023年3月29日公开  
接见时的讲话

[2]圣施礼华，《基督刚经过》，178

[3]教宗方济各，2022年6月6日的讲  
道

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-Shi-Liu-Zhou-Xing-Qi-Yi/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Liu-Zhou-Xing-Qi-Yi/) (2026年  
3月12日)