opusdei.org

默想：常年期第一周星期四

一些能丰富我们在常年期第一周做祈祷的反思。

天主知道什么对我们是最好的

我们在软弱中也能找到上主

爱是自由给予的，不求占有

天主知道什么对我们是最好的

在整部圣经中，上主教导我们祈祷，并建议可用的祷词及态度来帮助我

们。 在今天的福音中，我们看到一个癞病人来到耶稣跟前，跪下求祂说：「你若愿意，就能洁净我。 」（谷1：40）这种向上主求助的方式内涵丰富。 祈祷本身就意味着我们相信祂愿意帮助我们。 然而，在祈祷中如此明确地表达，意味着承认只有祂才真正知道什么对我们有益。 从耶稣的快速回答中，我们可以看出，癞病人的做法赢得了祂的心。 我愿意，你洁净了罢！ （谷1：41）虽然他们的对话如此简短，但耶稣和癞病人完全理解了对方：上主发现癞病人的心门是敞开的。

不要要求上主按我们的计划行事，好像我们的计划比祂的更明智，这样，我们就能够更深入地发现祂对我们的爱。 当我们把自己交托给祂并相信祂的智慧时，我们会感到更安全，并明白我们真正的尊严来自于被上主所爱和所想，不是因为我们做了什么，而是因为我们的身份，因为我们来自于上主的手。 「使他人和我们自己获得

自由的，唯独是那由爱来引领的自由，它懂得聆听却不强令，懂得去爱却不逼迫，建设而不摧毁。 」[1] 没有人比耶稣更了解我们，祂知道我们每时每刻需要什麽。 因此，我们应该像癞病人一样，以谦卑、完全信任的态度向祂寻求帮助。

我们在软弱中也能找到上主

圣施礼华对福音中癞病人的话评论如下：「『主！你若愿意』——你总是愿意的——『就能洁净我。 』你知道我的软弱，我有这些症状，我有些过失。 我们把疮痍直截了当地给祂看。 如果伤口溃疡，把脓血也给祂看。 主，祢治愈这么多的灵魂，当我领受祢到心中时，当我在圣体柜前默祷时，请祢帮助我，把祢当作我的医生。 」[2] 然后，我们听到上主告诉我们，祂会治愈我们。 祂洁净我们，为我们穿上祂的衣服，把戒指戴在我们的手上，召集乐师，再把肥牛犊牵来宰了。 祂提醒我们身为儿女的尊

严：你们快拿出上等的袍子来给他穿上（路 15：22）。 尽管如此，我们可能会觉得自己已经长大成人了，不再需要别人来洁净我们，所以我们可能会试图自己治愈自己。 我们甚至会梦想自己永远不会被弄脏，但一旦弄脏了，我们又会感到沮丧。 如果是这样，我们就对回应上主之爱的真正本质，犯了一个基本错误。 我们把自给自足定为了目标，这是我们最大的敌人。 「是基督的爱解放了我们，也正是这爱将我们从最险恶的奴役——我们的自我中解放出来。」[3]

有时我们可能会忘记，无论发生什么，我主都在等着我们，而不仅仅是在我们赢得一场战斗时。 也许，由于灰心丧气，我们错过了一些找到祂的独特机会。 「我有没有怀着赎罪的精神向我主奉献我因多次得罪祂而感到的悲伤？我有没有向祂奉献我因看见自己在德性的道路上只有少许进步而感到内心的尴尬和羞愧？」[4] 与我们有关的一切，包括我们的失败，对

上主来说都很重要。 祂知道我们爱祂的渴望有多深、有多真诚。

爱是自由给予的，不求占有

「他的话『你若愿意，就能洁净我。 』证明他已经准备好接受耶稣可能做或不做的任何事情。 但他对耶稣的信德并没有得不到回报！弟兄姊妹们，」圣若望保禄二世强调，「但愿你们对耶稣的信德的坚定和恒久不亚于我们在福音中听到的人们的信德！」[5] 我们可以祈求上主赐给我们这样的信德;我们要认识到，我们不断地从上主那里得到一切。

「我可怜的心渴望温柔，」圣施礼华在祷告中对天主说。 「而您放在我们心中的那份对温柔的渴望，当我们寻求您时，您圣心的温柔（导致你死亡）是多么深刻地满足了这份渴望，多么丰富地实现了这份渴望！」[6] 我们渴望上主的爱和眷顾，但有时我们会试图用不纯洁的方式来满足我们的渴望，导致我们无法将他人视作天

主的儿女，他们本身就值得被爱。 这样一来，我们最终只能寻求自身的满足，从而感到更加空虚。

透过说对不起和请求宽恕，我们可以向上主无条件的真爱敞开心扉。 你若愿意，就能洁净我。 这是纯洁之爱的关键。 「只有当爱是贞洁时，才算是真爱。 占有欲的爱，最终总会变得危险、束缚、窒息并带来痛苦。 天主自己以贞洁的爱去爱人;祂甚至让我们拥有犯错和背叛祂的自由。 」[7] 藉着请求宽恕，我们沿着贞洁的道路前进，这使我们能在天主对我们每个人的爱中欢欣鼓舞。 我们无玷之母会帮助我们自由去爱每一个人，让我们预尝基督之爱的滋味。

[1] 教宗方济各，2021年10月20日公开接见时的讲话

[2] 圣施礼华，《基督刚经过》，93

[3] 教宗方济各，2021年10月20日公开接见时的讲话

[4] 圣施礼华，《炼炉》，153

[5] 教宗圣若望保禄二世，1981年2月21的讲话

[6] 圣施礼华，个人笔记，1932年10月9日

[7] 教宗方济各，《以父亲的心》宗座牧函，7

---

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Yi-Zhou-Xing-Qi-Si/ (2025年12月19日)