

# 默想：四旬期第二周 星期一

一些可以帮助我们在这个四旬期做祈祷的反思。

认识到自己的不足，以便给天主的慈悲敞开心扉

以天主的爱来爱他人

一种天主性和母性的眼光

---

认识到自己的不足，以便给天主的慈悲敞开心扉

在四旬期第二周的开端，我们聆听达尼尔先知的悔罪祈祷：「我们犯了罪，行了不义，作恶反叛，离弃了祢的诫命和法令（达9：5）。」尽管以色列人拒绝听从天主的声音，天主仍然忠信于自己的许诺。因此，达尼尔先知满怀希望地继续恳求：「吾主，伟大可敬畏的天主！祢对那些爱你和遵守祢诫命的人，必守约施恩……慈悲和宽宥应归于上主我们的天主（达9：4，9）。」

皈依的呼召，在四旬期间尤为迫切。它是源于天主慈悲的心。它不是天主为了要和人类的罪恶算账而发出的呼喊，而是天父的慈爱，祂怜悯我们的软弱，为了要治愈我们，使我们重获新生。「又一次跌倒了……而且跌得很惨！放弃希望吗？绝不！谦抑自己，经由圣母玛利亚，你的母亲，趋赴耶稣的慈善大爱吧！念一遍'主啊！请怜悯我！『举心向上，重新开始！“[1]

我们转向上主并承认自己的罪过，像达尼尔先知一样，是内在更新自己和给天主的慈悲敞开心扉的第一步。天主是忠信的，祂等待着我们的回应。我们信赖祂的慈悲，把自己的伤口显示给祂，让祂照料我们。我们以孩子的单纯和厚颜告诉祂：主啊，不要「按我们的罪恶对待我们（咏103：10）」。

## **以天主的爱来爱他人**

经历到天主的慈爱会引导我们以同样的慈悲去对待周围的人。「正如父去爱，祂的子女也去爱。」[2] 那些感到被谅解和被爱的人会更容易谅解和爱他人。

主耶稣在今天弥撒圣祭的福音中的说话鼓励我们要有一个宽广的心，有着像祂一样的情怀和反应：「你们应当慈悲，就像你们的父那样慈悲。你们不要判断，你们也就不受判断；不要定罪，也就不被定罪；你们要赦免，也就蒙赦免。你们给，也就给你们

(路6: 36-38)。」耶稣邀请我们走的道路为我们的日常生活带来非常实用的指示：「要慈悲……不要判断……不要定罪……赦免……给予。」它是一个以天主为榜样的计划，为了要「配合这个『慈悲满怀』的圣心，圣心要求我们去爱每一个人，甚至是那些与我们距离很遥远的人和我们的敌人；步武天父，祂尊重我们每一个人的自由，并以祂那所向无敌的忠诚的力量去吸引每一个人归向祂。」[3]

我们生动地意识到自己的罪过，和意识到我们多么需要天主的耐心，会打开我们的心扉，去同情我们的兄弟姊妹。我们永远不应忘记，耶稣以我们对他人的宽恕来作为我们自己获得宽恕的条件：「因为你们用什么升斗量，也用什么升斗量给你们（路6: 38）。」

## **一种天主性和母性的眼光**

「圣言教导我们，弟兄姊妹为我们每个人都是圣言降生成人的延伸……我

们对处事待人之道，另有超越的幅度。」[4]当我们获得这种超性的智慧时，我们就学会在每个人的身上看到基督。这个事实改变我们自己的生命。我们在别人身上发现天主的临在；我们在自己遇上或听到的每一个人的身上都看见祂。而在某程度上，祂通过那些与我们接近的人来关心我们。

再者，我们观看、思想、说话、和做事的方式都会受到爱德的引导和修饰。圣施礼华活出、并教导他人如何活出，一种他曾经用五个动词来概括的爱德：「祈祷、保持安静、谅解、宽恕……和微笑。」[5]事实上，这与一个母亲对她的儿子的态度是一样的。她母性的眼光令她常常爱他，尽可能为他的行为找借口，并在他有时以不稳定的脚步行走时以扶持他来帮助他。

教会一个教父写道：「兄弟，我向你推荐这一点：要让同情心经常主宰你

的心，直到你感受到天主对世界的同情心。」<sup>[6]</sup> 我们恳求圣母玛利亚，慈悲之母，赏给我们永远信赖天主对我们的慈爱的恩赐。这样，我们就会更容易原谅别人的错误，爱护和帮助实在情况中的他们。

[1] 圣施礼华，《道路》，711

[2] 教宗方济各，《慈悲面容》慈悲特殊禧年诏书，9

[3] 教宗本笃十六世，2007年9月16日三钟经前的讲话

[4] 教宗方济各，《福音的喜乐》宗座劝谕，179

[5] Pilar Urbano, *The Man of Villa Tevere*, Ch.7

[6] Isaac the Syrian, *Ascetic Discourses*, 1st series, no. 34

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-  
Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Yi/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Yi/) (2026年1月13日)