

# 默想：四旬期第一周的星期六

一些有助于我们在这个四旬期做祈祷的反思。

耶稣命令我们要爱我们的仇人

天主给好人和坏人降雨

将战斗带入我们自己的生活中

.....

**耶稣命令我们要爱我们的仇人**

「你们当爱你们的仇人，当为迫害你们的人祈祷。（玛5：44）」基督以

上的说话是祂所有讲道中最震撼人心的其中之一。也许它常常与我们最立即出现的反应形成一个鲜明的对比。我们意识到，它并不是要求我们做一些敷衍了事的行动，像单纯地只给那些伤害了我们的人让步。相反，它要求我们做得更多：就是去爱这些人和为他们祈祷。

「耶稣的说话很清楚。而且不是一个选项，而是一个命令。祂深深知道，爱仇人是超越我们的本性的，可是这正是祂降生成人的原因：不是要让我们保持原样，而是要把我们转化成能够拥有更加伟大的爱的男女，即是祂的天父和我们的天父的爱……这个要以爱来回应对受凌辱和被冒犯的命令，在世界上创造了一种新的文化：'仁慈的文化'。它就是爱的革命，其主角人物就是各个时代的殉道者。」 [1]

为了实现这一目标，我们会把所有的希望寄托在恩宠上。我们与圣咏的作者一起祈祷：「我要遵守祂的规矩，

不要将我完全弃去！（咏119：

8）」天主的这个助佑不仅作用于我们的意志，也作用于我们的理智和心灵。圣施礼华在一个他受到迫害时写道：「我想我没有任何仇人。在我的一生中，我曾经遇过伤害我的人，是真正的伤害。可是我不以为他们是仇人：我太渺小了，不可能有仇人。尽管如此，从现在开始，他们都被列入我的恩人的名单中，以便我每天向我们的主为他们祈祷。」[2]

## **天主给好人和坏人降雨**

「你有什么理由不去爱？」圣金口若望问。「因为那个人以侮辱来回应你好意？因为他以让你流血来报答你的恩惠？但是，如果你爱基督，这一切就成为了促使你更加爱祂的理由。因为那些破坏俗世的友情的东西，正是加强基督之爱的东西。怎么办呢？首先，因为那个忘恩负义的人成为了你获得更大的奖赏的原因。其次，因为那个人需要更多的帮助和更深切的照

顾。」 [3] 假如我们人人都是一样的，假如我们觉得人人都同样地令人欢喜，世界将会变得多么乏味。然而事实并非如此。耶稣要我们爱每一个人、为每一个人祈祷和服事每一个人。我们在加音那充满嫉妒和仇恨的说话中看到相反的反应：「难道我是看守我弟弟的人？」（创4：9）」

如果我们转向基督，我们的灵魂就会回响着祂对所有人的热爱：「好使你们成为你们在天之父的子女，因为祂使太阳上升，光照恶人，也光照善人；降雨给义人，也给不义的人。（玛5：45）」「今天，让我们想起一个仇人——我想我们每个人都有一个是曾经伤害过我们、现在想伤害我们、或试图伤害我们的人。这样想会对我们有好处。让我们为这个人祈祷。让我们祈求上主赐给我们恩宠去热爱他们。」 [4] 可是我们不必去想一个遥远的地方、战场或强大的敌人。也许在我们自己的家里，我们需要努力去理解、去原谅一个兄弟姊

妹、一个儿子或女儿、或配偶，不对他或她怀恨在心。我们经常都看到，恩宠使我们从前无法想象自己能够做到的事都变成可能。

## **将战斗带入我们自己的生活中**

圣奥思定说：「没有救药的人，就是那些不再细看自己的罪孽，而专注于他人的罪孽的人。他们不去找寻自己需要改正的地方，而是找寻可以批评别人的地方。而且，他们无法为自己辩解，就随时随地都准备去指责别人。」 [5] 真正地努力去爱仇人需要我们付出努力，同时亦需要学会关注自己的缺点、自己的错误、和在自己生活里的一切仍然可以与基督更加紧密地认同的东西。这种态度充满一种更为实际的实况，因为在天主的助佑下，我们能够改变的就是那些在我们内心的东西。我们放弃假想的战场——别人的生活——并且努力在那更加近在眼前的战斗中让世界充满美善。我们把改变历史进程的工作交托给天

主，而努力纠正那些在自己手上的事。

「我们必须谅解众人，必须与众人和睦相处，必须宽恕原谅所有的人。我们切不可指非为义，切不可指得罪天主为不得罪天主，切不可指邪为正。面对邪恶的挑战，我们绝不以恶报恶，却要以真理善行相报，把邪恶淹没于淼淼浩瀚的良善中（参阅罗 12: 21）。」 [6] 这不是说在有需要时不去指正别人，也不是说思想要单纯。相反，这是有关争取到天主的智慧。成熟、大方和慎重的爱能够淡化自己所受到的委屈；不去担心别人不欣赏我们，并具让自己勇敢地在十字圣架下努力效法基督：「父啊！宽赦他们罢！因为他们不知道他们做的是什麼。（路23: 34）」我们可以请求圣母玛利亚，和平之后，教导我们去爱她所有的子女，为那些可能伤害过我们的人祈祷，并帮助我们将战场带到自己的灵魂中。

[1] 教宗方济各，2019年2月24日三钟经前的讲话

[2] 圣施礼华，1931年10月28日的亲密笔记，引自《道路》释义 - 历史版，838

[3] 圣金口若望，《关于圣玛窦福音的讲道》，60,3

[4] 教宗方济各，2018年6月19日的讲道

[5] 圣奥思定，《讲道19》

[6] 圣施礼华，《基督刚经过》，182

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-  
Di-Yi-Zhou-De-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-Zhou-De-Xing-Qi-Liu/) (2026年3月  
11日)