opusdei.org

默想：四旬期第一周的星期三

一些可以丰富我们在四旬期祈祷的反省。

天主爱我们，无论发生什么事

省察的精神，好能悔改

修和的安慰时刻

天主爱我们，无论发生什么事

圣咏作者呼喊：「天主，求你按照你的仁慈怜恤我，依你丰厚的慈爱，消

灭我的罪恶。 」（咏51：3）。 四旬期开始至今已过了一周，这是天主给我们的时间，以便我们能够皈依并再次在祂的爱中欢欣鼓舞。 圣金口若望试图解释是什么导致圣保禄将自己的一生奉献给基督：「享受基督的爱对他来说意味着生命、世界和众天使的陪伴、现在和未来的财富、国度、应许、和所有的善。 」[1] 特别是在这些日子里，我们能体验到最伟大的善之一就是神的宽恕、祂的怜悯以及祂爱我们的自由。 圣额我略一世说：「谈到加尔瓦略山上的好凶犯：『今天你就要与我一同在乐园里』（路23：43）。 又有谁可以说出或衡量天主如此伟大的良善呢？就在罪仍被惩罚的当中，凶犯就得到了美德的奖赏。 」[2]

「天主不是因为你的思想和行为正确而爱你。 他爱你，就这么简单。 祂的爱是无条件的;这不取决于你。 你可能有错误的想法;你可能把事情搞得一团糟，但主仍然爱你。 我们有多少

次认为，如果我们好，天主就会好;如果我们坏，天主就会罚我们。 但他不是这样的。 尽管我们犯了所有的罪，祂仍然爱我们。 祂的爱不会改变。 它是不变的;它是忠实的，它是耐心的。 」[3] 面对这个令人惊讶的事实，这与我们自己内心如此不同的事实，我们充满了感激之情。 为了让我们对他的宽恕再无疑问，他透过神父的声音让我们听到：「我赦免了你的罪孽。 」我们不能坚持我们的罪孽，因为基督已经抹去了它。

省察的精神，好能悔改

「天主，我的祭献就是这痛悔的精神，天主，你不轻看痛悔和谦卑的赤心。 」（咏51：19）。 我们的悔改会向天主敞开我们的心门。 我们不用告诉祂必须要如何爱我们，也不敢对祂的爱提出条件。 「我们是自由的，因为我们已经被释放了，靠着恩宠被释放——不是靠着付出代价——靠着爱被释放，这成为基督徒生活最高

的、新的法则。 」[4] 我们发现天主很容易宽恕，因为祂已经爱我们「到底」（若13：1）。 天主对我们的爱并不取决于我们自己的功劳或行为。只有一种方法可以阻止它：当我们不允许自己被宽恕时。 这是全能天主唯一无法克服的障碍，全能天主给了我们巨大的自由力量。

因此，我们需要充分认识自己，同时也要认识天主，我们需要悔改我们的罪，并认识到对我们来说最好的事情就是改过。 我们知道，圣洁不仅是在履行义务，也是圣神在我们灵魂中的生命。 寻找我们内心深处阻碍他工作的因素似乎很容易，但我们并不总是能做到这一点;我们并不总是有足够的勇气和诚实来仔细观察那里存在的东西。 有时我们会找借口不仔细检视自己的生活。 圣施礼华向我们保证，「每日的良心省察将使我们有自知之明、真正的谦卑，并因此获得来自天堂的坚忍不拔。 」[5] 圣奥斯定是一位现实主义者，他知道这是一个毕生

的任务：「永不缺少需要宽恕的事;因为我们是人。」[6]

修和的安慰时刻

「永远不要再惊讶地发现你的内心深处有一个悲惨的深渊。 呼喊、哀求、跟随浪子的脚步。 当你承认自己犯了罪时，你的天主父就会出来迎接你，因为你的骄傲蒙蔽了你，使你看不见那是罪。 然后祂为你开始一场盛宴，一场来自悔改的深深喜悦，再让你穿上干净的衣服：更深的爱，更神圣，更人性。」[7]

是什么奇怪的机制驱使我们不承认自己的罪？也许是因为害怕不被爱，因为承认自己的弱点而感到羞耻，或是因为不想放弃那些明显是自私的庇护所而表现轻浮。 无论如何，耶稣一次又一次地为我们提供了一个强而有力的补救措施：向神父真诚地认罪，让基督临在。 「没有什么比好的忏悔更好的悔改和赎罪行为。 在那里我们获得了继续战斗所需的力量。」[8] 耶

稣耐心地等待着我们。 他知道我们渴望父亲的家，想念父亲的温暖。

圣保禄六世曾说过，真诚忏悔的时刻也许是生命中最安慰、最舒适和最决定性的时刻。 」[9] 因此，将我们对忏悔的热爱传递给他人是「你能为朋友做的最大帮助，也是你的爱最好的标记。 」[10] 我们可以请求圣神帮助我们在自己的修和中投入更多的爱，以便成为这条通往幸福的奇妙之路的有效见证。 我们可以请求罪人的避难所玛利亚帮助我们将这份喜乐带给我们的朋友和家人。

[1] 圣金口若望，《讲道2：论圣保禄的赞美》。

[2] 圣额我略一世，《福音讲道20》。

[3] 教宗方济各，讲道，2019年12月24日。

[4] 教宗方济各，公开接见，2021年10月13日。

[5] 圣施礼华，书信2,35。

[6] 圣奥斯定，讲道57。

[7] 圣施礼华，1974年2月14日书信，7。

[8] 圣施礼华，《与主对话》，《悔改的时刻》，7。

[9] 圣保禄六世，演讲，1975年2月27日。

[10] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1974年7月1日。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-

Di-Yi-Zhou-De-Xing-Qi-San/ (2025年12月17日)