

opusdei.org

# 默想：四旬期第一周 星期一

一些可以帮助我们  
在四旬期开始时  
做祈祷的反思。

弃绝罪恶就是收获

在别人身上看到基督

天堂属于那些从天主手中接受一切的人

---

**弃绝罪恶就是收获**

「上主的法律是完善的，能畅快人灵；  
上主的约章是忠诚的，能开启愚蒙  
(咏19：8)。」畅快我们的心灵，  
开启我们眼睛的愚蒙：这就是天主已经  
为我们准备好的礼物，只要我们在  
这个四旬期敞开心扉，努力争取祂要  
求我们得到的皈依的话。天主想我们  
幸福，正如天主教教理第一条提醒我  
们的：「天主本身是无限的美善和真  
福，按祂纯粹慈爱的计划，自由地创  
造了人，使人分享祂的真福。」[1]

我们要祈求获得亮光，好能不会只停  
留在事物的表面，和更深入地掌握我  
们周围的人和我们的工作的价值。皈  
依意味着以一个崭新的方式来看待我  
们已经多次看见过的东西。能够清洁  
我们的眼睛，净化我们的心，让我们  
更好地爱天主和爱近人的是圣神。敌  
人的谎言在于使我们猜想天主唯一关  
心的就是要求我们放弃东西。可是放  
弃罪恶常是一种收获，是一种超乎想  
象的好事。这个牺牲「其实只是表面  
的。因为在生活中充满牺牲的精神，

其实是使自己不受许多东西的束缚作其奴隶。反之，在他内心深处，却充满了天主的爱。」 [2]

「四旬期是一个新的开始，是一条肯定会去到复活节、基督战胜死亡这个目标的道路。这个礼仪期迫切地召叫我们皈依。基督徒被要求'全心归向'（岳2：12）天主，拒绝满足于平庸，增长与主的友谊..... 四旬期是加强属灵生活的好时机。」 [3]

## **在别人身上看到基督**

「我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的；我作客，你们收留了我（玛25：35）。」耶稣告诉门徒，这就是那些最终将会被列为有福者的人的行为。圣保禄又写给厄弗所人，他「不断为你们感谢天主，在我的祈祷中纪念你们（弗1：16）。」天主已经清楚地说过，祂在我们遇到的每一个人身上等待着我們。我们认识到这一点，就是感恩的一个好理由。如果我们给祂的圣宠敞

开心扉，我们就学会在每一个人灵，尤其是那些有需要的人灵中看到天主的肖像。我们若知道主不仅爱这个同事、这个朋友或这个家人，而且更存留在他们之内，会激励我们去在他们身上寻找基督的圣容。在我们周围的人都是天主赐给了我们的恩物。

「凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的（玛25：40）。」此外，耶稣应许了我们，祂自己会通过我们而爱别人。天主敦促我们无论身在何处都把仁爱、谅解与和平带到那里。在这个努力中，一个微笑就已经可以是一个良好的开始，也可以使身在我们周围的人的一天光亮起来。圣施礼华写道：「别忘记人人都需要：在身边，不时出现几张充满笑容的面孔。」 [4] 为了向我们周围的人传播和平与喜乐，我们必须首先将其存留于自己的心中。因此，对天主、对我们自己、以及对那些帮助我们的人保持非常真诚是很重要的。

「让我们不要害怕说实话、说真理、

听真理、让自己符合真理。这样，我们就能去爱.....伪善的人害怕真理。他们宁愿假装，也不愿做自己。」

[5] 为了给饥者吃的，给渴者喝的，收留作客者，我们首先需要在自己的心内有平安，有那让我们能在他人的身上看到基督的安宁。

## **天堂属于那些从天主手中接受一切的人**

「我父所祝福的，你们来吧！承受自创世以来，给你们预备了的国度吧！

(玛25：34)」从某种意义上说，终审判已经在进行中了；它从现在开始，并贯穿我们的一生。这个审判在生命的每一个时刻都在进行中，它总结我们对那在基督内的和活泼的救赎的信德，又或者是我们的不信，从而使我们自我封闭。」 [6] 可是有一个风险，就是视它为一条努力使天主爱我们的途径，而不意识到，事实上，祂的慈爱是永远常存的和在我们之先的。正如拉辛格枢机写的：「地狱在

于人不愿意接受任何东西，人意欲自给自足。是封闭自己独处一隅的表现.....相比之下，天堂的本性是，它是要人接受的.....它本质上是人没有为自己做过、或不能为自己做的。」

[7]

与这个态度完全相反的是在荡子的比喻中的那两个儿子的声明。小儿子要求：「父亲，请把我应得的一分家产给我吧！（路15：12）」

跟着，大儿子责备他的父亲：「你从未给过我一只小山羊，让我同我的朋友欢宴（路15：29）。」两人都在盘算着他们认为自己应得的，可是他们错了。当小儿子悔过归来时，他话还没说完，父亲就说道：「你们快拿出上等的袍子来给他穿上，把戒指戴在他手上，给他脚上穿上鞋，再把那只肥牛犊牵来宰了，我们应吃喝欢宴（路15：21-22）。」大儿子所得到的应许则更多：「孩子！你常同我在一起，凡我所有的，都是你的（路

15: 31) 。」 因此，两人都学会了接受，又可以上天堂永远地接受天主无限的爱。

怀着让天主在我们灵魂中行动的愿望，我们可以将自己与圣施礼华的祈祷结合起来：「主啊，是的，在我们天上母亲的助佑下，我们会忠诚，我们会谦卑。我们又永远不会忘记，我们的双脚是泥土做成的，在我们身上闪耀着的、吸引人的一切都是祢的；是祢的圣宠，是祢把我们天主教化，因为这是祢所要的，因为祢是良善的。」 [8]

[1] 《天主教教理》， 1

[2] 圣施礼华，《天主之友》， 84

[3] 教宗方济各，2016年10月18日的讯息

[4] 圣施礼华，《犁痕》， 57

[5] 教宗方济各，2021年8月25日公开接见时的讲话

[6] 教宗方济各，2013年12月11日公开接见时的讲话

[7] 参阅若瑟拉辛格，《An Introduction to Christianity》，p. 239

[8] 圣施礼华，《书信2》，62

---

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