

# 默想：常年期第二週 星期二

一些可以豐富我們在常年期第二週做祈禱的反思。

自由而自信地以天主子女的身分生活

耶穌是敬拜和道德律的圓滿

寬宏大量這個美德

.....

自由而自信地以天主子女的身分生活

宗徒們與耶穌一起度過的日子中有許多都令他們筋疲力盡。人群都聚集在

這位來自納匝肋的老師週圍。除了看到祂所行的治病奇蹟和聽到祂那充滿生命力的說話之外，宗徒們還走了很長很長的路。他們很快就習慣了疲倦和飢餓。今天彌撒福音中所描述的這個場景是可以理解的：門徒們穿過一塊麥田，便摘下一些麥穗來吃。我們也期待在一天辛苦的工作和奮鬥結束後能好好地休息一下。而耶穌也為祂的宗徒的行為作辯護。

對飢腸轆轆的宗徒發怒的不是麥田的主人，而是法利塞人。他們對有人在安息日做這事而感到震驚，並開始問：「他們為什麼做安息日不許做的事？」（谷2:24）在福音中，我們常常看到法利塞人判斷他人，和批評他們週遭的人的行為。他們沒有意識到，這些門徒正在和取了肉軀、化身為人的天主穿過麥田。在我們的日常活動中，我們也能感受到耶穌基督的親密和慈愛的臨在。祂非但沒有奪走我們的自由，反而幫助我們在世界中更自由、更自信地生活。

「因為我們的父子關係是根基，它塑造了我們的一生。它使我們懷著天主兒女的信賴去祈禱、帶著天主兒女的風範去度過一生、以天主兒女的自由去論究和抉擇、懷著天主兒女的淡定自若、去面對痛苦與折磨，如天主孩子般地去欣賞美好的事物。」[1] 我們對身為天主子女，也因此是耶穌基督的兄弟姊妹的認知，使我們能夠在祂的愛的寧靜中工作和休息。

## 耶穌是敬拜和道德律的圓滿

即使想到法利塞人自視高人一等的態度，耶穌的回答還是令人驚訝的，特別是對祂當代的猶太人來說。「安息日是為人立的，並不是人為了安息日；所以，人子也是安息日的主。（谷2:27-28）。」這句話的第二部分強調了耶穌的天主性。安息日特別地是一個屬於主的日子，因此當耶穌將自己置於安息日的規則和戒律之上時，便表明了祂本身就有著敬拜和道德生活的新意義。這個真理對我們的

內修生活至關重要。因此，我們需要懇求耶穌的助佑，以確保我們對誠命的獻身和服從絕不只是一場空洞的表演，而經常是我們在跟隨祂時所經歷的充實生命的外在標記。

「所有相信耶穌基督的人都蒙召去生活在聖神內，聖神從法律中解放，同時又按照愛的誠命來使法律得以完滿。」[2] 熱愛耶穌基督，並不斷地祈求聖神幫助我們辨認天主對我們的聖意，會使我們變得非常自由。它能夠使我們避免擔心自己能否做這件事或那件事的心態——例如摘吃麥穗——因為我們知道天主不會有那種像法利塞人一樣的批判眼光。祂像一位慈父，用充滿慈愛和期待的眼神來看我們。

因為我們知道天主愛我們，所以我們時時刻刻都想以充滿愛的小行動來回報祂對我們的愛。這將使我們的每一天變成讓耶穌臉上露出一個微笑的各個機會。有時我們會感到疲倦，無法

完成我們計劃了的一切事情。我們甚至可能會跌倒或掉頭離開天主的愛。可是如果我們沒有忘記，生命中真正重要的是天主賜給我們那無條件的愛，我們總會發現我們可以自由地再次在愛的道路上跟隨祂。「願主幫助我們沿著遵行誡命的道路前行，但同時仰望著基督的愛，與基督相遇，知道與耶穌的相遇比所有誡命都更重要。」[3]

## 寬宏大量這個美德

「安息日是為人立的，並不是人為了安息日；所以，人子也是安息日的主（谷2:27）。」這句話的第一部分也有一個重要的教訓。主耶穌不希望我們為了回應祂的召叫而使自己的靈魂受到束縛，或給自己帶來不必要的憂慮。祂為我們提出的一切建議，包括我們生活中的日常細節，都是為了帶給我們幸福。祂希望我們擁有一個君王的子女所應有的廣闊視野和寬廣胸懷。我們可以祈求耶穌賜給我們一個

聖施禮華非常珍重的美德，也是一個能體驗與天主親近的偉大生命所不可或缺的美德：寬宏大量。

「寬宏大量的心可以容納許多人，寬宏大量的人會突破自己、為人服務，大方的心和錙銖必較、刻薄、凡事為自己打算、為求己益而欺詐無關，一個寬宏大方的人自然會致力做有價值的事，不只是活著而是要奉獻自己，他明白寬宏大方的最高表達是能把自己奉獻給天主。」[4] 當我們寬宏大量時，我們就不會浪費時間和精力在應該奉獻多少或值得走多遠的問題上：我們會完全奉獻自己的一切，我們唯一關心的就是達到我們的目標，即是基督。

「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主（路 1:44-45）。」聖母瑪利亞的生活是快樂而寬宏大量的，因為她學會了在天主的救恩中找到自己的幸福。聖母，上天之門和曉明之星，不厭其煩

地為我們祈禱，使我們感到越來越肖  
似天主的兒女。

[1]范康仁蒙席，2020年10月28日的  
牧函，3

[2]教宗方濟各，2021年8月11日公開  
接見時的講話

[3]同上

[4]聖施禮華，《天主之友》，80

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-  
Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Er/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Er/) (2026年3月18日)