

# 默想：常年期第十週 星期四

一些可以幫助我們在常年期第十週做祈禱的反思。

與他人修和

接受自己的和他人的弱點

瑪利亞理解的目光

---

與他人修和

「所以，你若在祭壇前，要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨

你的事，就把你的禮物留在那裡，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。（瑪5:23-24）」

聖體，這件在祭台上舉行的聖事，有改變我們與他人的關係的力量。耶穌要我們像祂一樣去愛，祂又以餅和酒的形式繼續與我們在一起，使這種愛成為可能的。以基督的血作為印記的新盟約，使我們能夠與那些因種種原因而疏遠了的人修和。

聖施禮華說：「我的兒女們，我對你們的這種熱情不是一種枯燥而『官式』的愛。它是一種真正的愛和一種溫暖的、人性化的熱情，因為你們是我的寶貝。」[1] 他的話回應著聖保祿的話：我「不斷為你們感謝天主，在我的祈禱中記念你們。（弗1:16）」

「人人都堪當接受我們的施予。此不在於他們的外表、能力、語言、思維的方式，亦不在於可能得到的任何滿足，而是因為他們是天主本身的傑作，祂的創造。天主按自己的肖像創造了那人，他或她反映一部分天主的

光榮。每個人都是天主無限憐愛的對象，祂親身臨在他們的生命中。」[2]

另一方面，爭吵使我們與天主疏遠：我們沒有留下空間讓祂的平安充滿我們。我們可以像聖人們一樣，懇求祂幫助我們在兄弟姊妹中明認出天主的肖象，並且在彌撒聖祭中使我們與祂更加緊密地結合在一起。

## 接受自己的和他人的弱點

「凡向自己弟兄發怒的，就要受裁判。（瑪5:22）」耶穌揭示了大多數衝突的根源：就是我們無法理解自己的或他人的弱點。對其他人的嚴厲判斷，我們經常會找出其背後所未被發現的、或一知半解的、自己的錯誤。

「指責和判斷別人往往表露我們無能力接受自己的軟弱和弱點。」[3]

天主教教理推薦了一條安全的道路：「為了避免武斷，每人應盡其所能，設法以善意的態度解釋其近人的思、言及行為。」[4] 罪就是背離天主和他

人，它帶有一種內在的懲罰。耶穌以上的說話向我們展示出誤解他人的後果：我們陷於自己所做的判斷之中。

天主的目光則完全不同。我們要透過聖體聖事來學習天主看事物的方式；在那裡，我們學習原諒自己和原諒他人。耶穌了解我們的錯誤、過失和罪過。當我們幫助他人而不是判斷他們時，我們也成為那治癒所有傷痛的無限仁慈的接受者。

## 瑪利亞理解的目光

「在這個過程中，我們必會遇見受創的人。」[5] 我們無法避免感知他人的創傷，但當我們發現天主如何對痛苦和磨難反應時，這些相遇就變成了恩寵的時刻。「效法我們主的榜樣，理解你的兄弟姊妹，以一顆不會為任何事情感到震驚的寬廣之心，真正地愛他們……透過成為一個非常人性的人，你將能夠克服那些小缺陷，並且能時常以母親般的理解去看事情好的一面。」[6]

「舌頭也必須被改造和淨化。它要發出心中響起的音樂聲。」<sup>[7]</sup>如果我們未能將耶穌富有同情心的目光成為自己的目光，那麼我們發現自己對別人積累批判性的判斷就不會是意外的。這就是為什麼最好不要只用我們的頭腦，也要用我們的心來觀察我們週圍的人。在祈禱和做省察時，我們可以懇求天主使我們渴望能將批評和抱怨轉化成去理解、去愛我們的兄弟姊妹本來的樣子，而不是我們希望他們會成為的樣子。

母親們都會尋找藉口為她們的孩子的缺失辯解，而我們的母親瑪利亞則以理解和同情的態度來看待我們所有人。我們可以向她尋求幫助，以同樣的方式看待週圍的人。

[1] 聖施禮華，引於Vázquez de Prada，The Founder of Opus Dei，volume III，Scepter，p. 269，note 22

[2] 教宗方濟各，《福音的喜樂》宗座勸諭，274

[3] 教宗方濟各，《以父親的心》宗座牧函，2

[4] 《天主教教理》，2478

[5] 教宗方濟各，《眾位弟兄》通諭，69

[6] 聖施禮華，《書信27》，35

[7] 范康仁蒙席，In the Light of the Gospel

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-  
Di-Shi-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026年2月7日)