

# 默想：常年期第一週 星期四

一些能豐富我們在常年期第一週做祈禱的反思。

天主知道什麼對我們是最好的

我們在軟弱中也能找到上主

愛是自由給予的，不求占有

.....

天主知道什麼對我們是最好的

在整部聖經中，上主教導我們祈禱，並建議可用的禱詞及態度來幫助我

們。在今天的福音中，我們看到一個癩病人來到耶穌跟前，跪下求祂說：「你若願意，就能潔淨我。」（谷1：40）這種向上主求助的方式內涵豐富。祈禱本身就意味著我們相信祂願意幫助我們。然而，在祈禱中如此明確地表達，意味著承認只有祂才真正知道什麼對我們有益。從耶穌的快速回答中，我們可以看出，癩病人的做法贏得了祂的心。我願意，你潔淨了罷！（谷1：41）雖然他們的對話如此簡短，但耶穌和癩病人完全理解了對方：上主發現癩病人的心門是敞開的。

不要要求上主按我們的計劃行事，好像我們的計劃比祂的更明智，這樣，我們就能夠更深入地發現祂對我們的愛。當我們把自己交託給祂並相信祂的智慧時，我們會感到更安全，並明白我們真正的尊嚴來自於被上主所愛和所想，不是因為我們做了什麼，而是因為我們的身份，因為我們來自於上主的手。「使他人和我們自己獲得

自由的，唯獨是那由愛來引領的自由，它懂得聆聽卻不強令，懂得去愛卻不逼迫，建設而不摧毀。」[1] 沒有人比耶穌更了解我們，祂知道我們每時每刻需要什麼。因此，我們應該像癩病人一樣，以謙卑、完全信任的態度向祂尋求幫助。

## 我們在軟弱中也能找到上主

聖施禮華對福音中癩病人的話評論如下：「『主！你若願意』——你總是願意的——『就能潔淨我。』你知道我的軟弱，我有這些癥狀，我有些過失。我們把瘡痍直截了當地給祂看。如果傷口潰瘍，把膿血也給祂看。主，祢治癒這麼多的靈魂，當我領受祢到心中時，當我在聖體櫃前默禱時，請祢幫助我，把祢當作我的醫生。」[2] 然後，我們聽到上主告訴我們，祂會治愈我們。祂潔淨我們，為我們穿上祂的衣服，把戒指戴在我們的手上，召集樂師，再把肥牛犢牽來宰了。祂提醒我們身為兒女的尊嚴：

你們快拿出上等的袍子來給他穿上  
(路 15：22)。儘管如此，我們可能會覺得自己已經長大成人了，不再需要別人來潔淨我們，所以我們可能會試圖自己治癒自己。我們甚至會夢想自己永遠不會被弄髒，但一旦弄髒了，我們又會感到沮喪。如果是這樣，我們就對回應上主之愛的真正本質，犯了一個基本錯誤。我們把自給自足定爲了目標，這是我們最大的敵人。「是基督的愛解放了我們，也正是這愛將我們從最險惡的奴役——我們的自我中解放出來。」[3]

有時我們可能會忘記，無論發生什麼，我主都在等著我們，而不僅僅是在我們贏得一場戰鬥時。也許，由於灰心喪氣，我們錯過了一些找到祂的獨特機會。「我有沒有懷著贖罪的精神向我主奉獻我因多次得罪祂而感到的悲傷？我有沒有向祂奉獻我因看見自己在德性的道路上只有少許進步而感到內心的尷尬和羞愧？」[4] 與我們有關的一切，包括我們的失敗，對上

主來說都很重要。祂知道我們愛祂的渴望有多深、有多真誠。

## 愛是自由給予的，不求占有

「他的話『你若願意，就能潔淨我。』證明他已經準備好接受耶穌可能做或不做的任何事情。但他對耶穌的信德並沒有得不到回報！弟兄姊妹們，」聖若望保祿二世強調，「但願你們對耶穌的信德的堅定和恆久不亞於我們在福音中聽到的人們的信德！」[5] 我們可以祈求上主賜給我們這樣的信德；我們要認識到，我們不斷地從上主那裡得到一切。

「我可憐的心渴望溫柔，」聖施禮華在禱告中對天主說。「而您放在我們心中的那份對溫柔的渴望，當我們尋求您時，您聖心的溫柔（導致你死亡）是多麼深刻地滿足了這份渴望，多麼豐富地實現了這份渴望！」[6] 我們渴望上主的愛和眷顧，但有時我們會試圖用不純潔的方式來滿足我們的渴望，導致我們無法將他人視作天主

的兒女，他們本身就值得被愛。這樣一來，我們最終只能尋求自身的滿足，從而感到更加空虛。

透過說對不起和請求寬恕，我們可以向上主無條件的真愛敞開心扉。你若願意，就能潔淨我。這是純潔之愛的關鍵。「只有當愛是貞潔時，才算是真愛。占有慾的愛，最終總會變得危險、束縛、窒息並帶來痛苦。天主自己以貞潔的愛去愛人；祂甚至讓我們擁有犯錯和背叛祂的自由。」[7] 藉著請求寬恕，我們沿著貞潔的道路前進，這使我們能在天主對我們每個人的愛中歡欣鼓舞。我們無玷之母會幫助我們自由去愛每一個人，讓我們預嘗基督之愛的滋味。

[1] 教宗方濟各，2021年10月20日公開接見時的講話

[2] 聖施禮華，《基督剛經過》，93

[3] 教宗方濟各，2021年10月20日公開接見時的講話

[4] 聖施禮華，《鍊爐》，153

[5] 教宗聖若望保祿二世，1981年2月21的講話

[6] 聖施禮華，個人筆記，1932年10月9日

[7] 教宗方濟各，《以父親的心》宗座牧函，7

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-  
Di-Yi-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Yi-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026年1月16日)