

默想：四旬期第一週 的星期六

一些有助於我們在這個四旬期
做祈禱的反思。

耶穌命令我們要愛我們的仇人

天主給好人和壞人降雨

將戰鬥帶入我們自己的生活中

.....

耶穌命令我們要愛我們的仇人

「你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱。（瑪5:44）」基督以上

的說話是祂所有講道中最震撼人心的其中之一。也許它常常與我們最立即出現的反應形成一個鮮明的對比。我們意識到，它並不是要求我們做一些敷衍了事的行動，像單純地只給那些傷害了我們的人讓步。相反，它要求我們做得更多：就是去愛這些人和為他們祈禱。

「耶穌的說話很清楚。而且不是一個選項，而是一個命令。祂深深知道，愛仇人是超越我們的本性的，可是這正是祂降生成人的原因：不是要讓我們保持原樣，而是要把我們轉化成能夠擁有更加偉大的愛的男女，即是祂的天父和我們的天父的愛.....這個要以愛來回應受凌辱和被冒犯的命令，在世界上創造了一種新的文化：『仁慈的文化』。它就是愛的革命，其主角人物就是各個時代的殉道者。」[1]

為了實現這一目標，我們會把所有的希望寄託在恩寵上。我們與聖詠的作者一起祈禱：「我要遵守祢的規矩，

不要將我完全棄去！（詠119:8）」天主的這個助佑不僅作用於我們的意志，也作用於我們的理智和心靈。聖施禮華在一個他受到迫害時寫道：

「我想我沒有任何仇人。在我的一生中，我曾經遇過傷害我的人，是真正的傷害。可是我不以為他們是仇人：我太渺小了，不可能有仇人。儘管如此，從現在開始，他們都被列入我的恩人的名單中，以便我每天向我們的主為他們祈禱。」[2]

天主給好人和壞人降雨

「你有什麼理由不去愛？」聖金口若望問。「因為那個人以侮辱來回應你好意？因為他以讓你流血來報答你的恩惠？但是，如果你愛基督，這一切就成為了促使你更加愛祂的理由。因為那些破壞俗世的友情的東西，正是加強基督之愛的東西。怎麼呢？首先，因為那個忘恩負義的人成為了你獲得更大的獎賞的原因。其次，因為那個人需要更多的幫助和更深切的照

顧。」[3] 假如我們人人都是一樣的，假如我們覺得人人都同樣地令人歡喜，世界將會變得多麼乏味。然而事實並非如此。耶穌要我們愛每一個人、為每一個人祈禱和服事每一個人。我們在加音那充滿嫉妒和仇恨的說話中看到相反的回應：「難道我是看守我弟弟的人？（創4:9）」

如果我們轉向基督，我們的靈魂就會迴響著祂對所有人的熱愛：「好使你們成為你們在天之父的子女，因為祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。

（瑪5:45）」「今天，讓我們想起一個仇人——我想我們每個人都有一個——是一個曾經傷害過我們、現在想傷害我們、或試圖傷害我們的人。這樣想會對我們有好處。讓我們為這個人祈禱。讓我們祈求上主賜給我們恩寵去熱愛他們。」[4] 可是我們不必去想一個遙遠的地方、戰場或強大的敵人。也許在我們自己的家裡，我們需要努力去理解、去原諒一個兄弟姊

妹、一個兒子或女兒、或配偶，不對他或她懷恨在心。我們經常都看到，恩寵使我們從前無法想像自己能夠做到的事都變成可能。

將戰鬥帶入我們自己的生活中

聖奧思定說：「沒有救藥的人，就是那些不再細看自己的罪孽，而專注於他人的罪孽的人。他們不去找尋自己需要改正的地方，而是找尋可以批評別人的地方。而且，他們無法為自己辯解，就隨時隨地都準備去指責別人。」[5] 真正地努力去愛仇人需要我們付出努力，同時亦需要學會關注自己的缺點、自己的錯誤、和在自己生活裡的一切仍然可以與基督更加緊密地認同的東西。這種態度充滿一種更為實際的實況，因為在天主的助佑下，我們能夠改變的就是那些在我們內心的東西。我們放棄假想的戰場——別人的生活——並且努力在那更加近在眼前的鬥中讓世界充滿美善。我們把改變歷史進程的工作交託給天

主，而努力糾正那些在自己手上的事。

「我們必須諒解眾人，必須與眾人和睦相處，必須寬恕原諒所有的人。我們切不可指非義為義，切不可指得罪天主為不得罪天主，切不可指邪為正。面對邪惡的挑戰，我們絕不以惡報惡，卻要以真理善行相報，把邪惡淹沒於淼淼浩瀚的良善中（參閱羅12:21）。」[6] 這不是說在有需要時不去指正別人，也不是說思想要單純。相反，這是有關爭取到天主的智慧。成熟、大方和慎重的愛能夠淡化自己所受到的委屈；不去擔心別人不欣賞我們，並具讓自己勇敢地在十字聖架下努力效法基督：「父啊！寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。（路23:34）」我們可以請求聖母瑪利亞，和平之后，教導我們去愛她所有的子女，為那些可能傷害過我們的人祈禱，並幫助我們將戰場帶到自己的靈魂中。

[1] 教宗方濟各，2019年2月24日三鐘經前的講話

[2] 聖施禮華，1931年10月28日的親密筆記，引自《道路》釋義 - 歷史版，838

[3] 聖金口若望，《關於聖瑪竇福音的講道》，60，3

[4] 教宗方濟各，2018年6月19日的講道

[5] 聖奧思定，《講道19》

[6] 聖施禮華，《基督剛經過》，182

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/
meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-
Zhou-De-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-Zhou-De-Xing-Qi-Liu/) (2026年2月22日)