

# 默想：四旬期第一週 星期一

一些可以幫助我們在四旬期開始時做祈禱的反思。

棄絕罪惡就是收穫

在別人身上看到基督

天堂屬於那些從天主手中接受一切的人

---

棄絕罪惡就是收穫

「上主的法律是完善的，能暢快人靈；上主的約章是忠誠的，能開啓愚蒙（詠19:8）。」暢快我們的心靈，開啓我們眼睛的愚蒙：這就是天主已經為我們準備好的禮物，只要我們在這個四旬期敞開心扉，努力爭取祂要求我們得到的皈依的話。天主想我們幸福，正如天主教教理第一條提醒我們的：「天主本身是無限的美善和真福，按祂純粹慈愛的計畫，自由地創造了人，使人分享祂的真福。」[1]

我們要祈求獲得亮光，好能不會只停留在事物的表面，和更深入地掌握我們周圍的人和我們的工作的價值。皈依意味著以一個嶄新的方式來看待我們已經多次看見過的東西。能夠清潔我們的眼睛，淨化我們的心，讓我們更好地愛天主和愛近人的是聖神。敵人的謊言在於使我們猜想天主唯一關心的就是要求我們放棄東西。可是放棄罪惡常是一種收穫，是一種超乎想像的好事。這個犧牲「其實只是表面的。因為在生活中充滿犧牲的精神，

其實是使自己不受許多東西的束縛作其奴隸。反之，在他內心深處，卻充滿了天主的愛。」[2]

「四旬期是一個新的開始，是一條肯定會去到復活節、基督戰勝死亡這個目標的道路。這個禮儀期迫切地召叫我們皈依。基督徒被要求『全心歸向』（岳2:12）天主，拒絕滿足於平庸，增長與主的友誼……四旬期是加強屬靈生活的好時機。」[3]

## 在別人身上看到基督

「我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我（瑪25:35）。」耶穌告訴門徒，這就是那些最終將會被列為有福者的人的行為。聖保祿又寫給厄弗所人，他「不斷為你們感謝天主，在我的祈禱中記念你們（弗1:16）」。天主已經清楚地說過，祂在我們遇到的每一個人身上等待著我們。我們認識到這一點，就是感恩的一個好理由。如果我們給祂的聖寵敞開心扉，

我們就學會在每一個人靈，尤其是那些有需要的人靈中看到天主的肖像。我們若知道主不僅愛這個同事、這個朋友或這個家人，而且更存留在他們之內，會激勵我們去在他們身上尋找基督的聖容。在我們周圍的人都是天主賜給了我們的恩物。

「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的（瑪25:40）。」此外，耶穌應許了我們，祂自己會通過我們而愛別人。天主敦促我們無論身在何處都把仁愛、諒解與和平帶到那裡。在這個努力中，一個微笑就已經可以是一個良好的開始，也可以使身在我們周圍的人的一天光亮起來。聖施禮華寫道：「別忘記人人都需要：在身邊，不時出現幾張充滿笑容的面孔。」<sup>[4]</sup>為了向我們周圍的人傳播和平與喜樂，我們必須首先將其存留於自己的心中。因此，對天主、對我們自己、以及對那些幫助我們的人保持非常真誠是很重要的。「讓我們不要害怕說實話、

說真理、聽真理、讓自己符合真理。這樣，我們就能去愛……偽善的人害怕真理。他們寧願假裝，也不願做自己。」<sup>[5]</sup> 為了給飢者吃的，給渴者喝的，收留作客者，我們首先需要在自己的心內有平安，有那讓我們能在他人身上看到基督的安寧。

## 天堂屬於那些從天主手中接受一切的人

「我父所祝福的，你們來吧！承受自創世以來，給你們預備了的國度吧！（瑪25:34）」從某種意義上說，「終審判已經在進行中了；它從現在開始，並貫穿我們的一生。這個審判在生命的每一個時刻都在進行中，它總結我們對那在基督內的和活潑的救贖的信德，又或者是我們的不信，從而使我們自我封閉。」<sup>[6]</sup> 可是有一個風險，就是視它為一條努力使天主愛我們的途徑，而不意識到，事實上，祂的慈愛是永遠常存的和在我們之先的。正如拉辛格樞機寫的：「地獄在

於人不願意接受任何東西，人意欲自給自足。是封閉自己獨處一隅的表現……相比之下，天堂的本性是，它是要人接受的……它本質上是人沒有為自己做過、或不能為自己做的。」

[7]

與這個態度完全相反的是在蕩子的比喻中的那兩個兒子的聲明。小兒子要求：「父親，請把我應得的一分家產給我吧！（路15:12）」

跟著，大兒子責備他的父親：「你從未給過我一隻小山羊，讓我同我的朋友歡宴（路15:29）。」兩人都在盤算著他們認為自己應得的，可是他們錯了。當小兒子悔過歸來時，他話還沒說完，父親就說道：「你們快拿出上等的袍子來給他穿上，把戒指戴在他手上，給他腳上穿上鞋，再把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴（路15:21-22）。」大兒子所得到的應許則更多：「孩子！你常同我在一起，凡我所有的，都是你的（路

15:31）。」因此，兩人都學會了接受，又可以上天堂永遠地接受天主無限的愛。

懷著讓天主在我們靈魂中行動的願望，我們可以將自己與聖施禮華的祈禱結合起來：「主啊，是的，在我們天上母親的助佑下，我們會忠誠，我們會謙卑。我們又永遠不會忘記，我們的雙腳是泥土做成的，在我們身上閃耀著的、吸引人的一切都是祢的；是祢的聖寵，是祢把我們天主化，因為這是祢所要的，因為祢是良善的。」<sup>[8]</sup>

[1] 《天主教教理》，1

[2] 聖施禮華，《天主之友》，84

[3] 教宗方濟各，2016年10月18日的訊息

[4] 聖施禮華，《犁痕》，57

[5] 教宗方濟各，2021年8月25日  
公開接見時的講話

[6] 教宗方濟各，2013年12月11日  
公開接見時的講話

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

[8] 聖施禮華，《書信2》，62

---

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