

opusdei.org

# 监督的信 (2011年7月)

监督鼓励我们每个人都成为祈祷的灵魂。

2011年7月15日

2011/07/09 我至爱的孩子们，愿耶稣为我看守我的儿女们！

在去过邦不隆纳做完健康检查以及探访病者後，我打算去象牙海岸——在过去几个月我们恳切祈祷的挚爱的国家，同你们的兄弟姐妹说话。让我们现在也继续这麼做：祈祷因战争造成

的伤口能儘早癒合，且不遗留下怨愤或仇恨；众人皆能慷慨地去原谅，为了家庭、民间社会和整个国家的益处，使双方的合好成为千真万确的事。让我们将这些意向交托给我们在今天7月1日在礼仪中恭敬的耶稣至圣、仁慈圣心，以及明天圣母无玷圣心的庆节。也让我们为了所有深受苦难的地方深切祈祷。

耶稣的庆节邀请我们藉著信赖、孺子般的祈祷，将自己置身於这位天主心内，祂为了爱我们而化成肉身。就如同我们的父亲在讲道中所写的，**这就是真正敬礼耶稣圣心的真谛；是认识天主，认识我们自己；是瞻仰耶稣，趋向耶稣，让祂来鼓励，教育和引导我们。**[1] 现在同样地，自天上他促使我们去更新我们的渴望，在我们与至圣圣叁的个人关系中有所进步。在这方面，我已重温真福若望保禄二世在他的宗徒书信中，标示出教会在新千年的途径。在指出唤醒全体天主子民成圣的渴望作为首要目标後，他

说：「成圣的培育，对基督徒生活的首要要求就是祈祷的艺术。」[2]

吾主，我们不曾停止，总不应停止感谢祂的美善，也利用我们的创办人的表率 and 教导，确保我们每个人，以及其他基督徒们，会极为重视培养严谨、恒常的祈祷生活。我们应该藉著勤奋地阅读天主圣言，和藉著参与礼仪，特别是每天的弥撒，全心全灵地，使与天主的交谈成为我们的血肉，我们的灵魂，我们的生命。虽然我们可能花了很多年，每天努力的做到这点，我们仍确信自己需要一天又一天地重新开始。本笃十六世说：

**「我们都清楚知道不能视祈祷为理所当然的。必须学习如何祈祷，彷彿重新学习这门艺术；甚至那些在灵修生活方面极为精深的人，总是觉得需要向耶稣学习，学习如何真实地祈祷。」**[3]

欧华路主教经常回忆起圣施礼华在他70岁生日时所做的决策：成为祈祷的

灵魂。打从吾主开始让自己在他的生活中觉察出来後，在他的青春期，我们的父亲已经踏上祈祷的道路，他每天总是忠诚地与天主进行赤子般的对话。他之所以在数十年之後表达出那渴望，表现出他深深的谦逊，同时也证实了本笃十六世所说的，基於圣人的经验。

我们经常思索著福音中展现给我们耶稣与祂的天主父对话的场景。门徒们惊叹於师傅的行径，有一次他们请求祂 Domine, doce nos orare: 主，请教给我们祈祷。[4]耶稣基督给了他们模範、準则，基督徒的祈祷应该为：我们的天父！愿你的名被尊为圣，愿你的国来临，愿你的旨意承行於地，如在天上一样。[5]

有许多方法跟随这条道路，因为每个灵魂与天主的关系总是非常个人化的。吾主关心我们每个人就如同无价的珠宝：这是个非常动人的事实，因为每个灵魂都以基督的宝血作为赎

价。[6]我们不应忘记，因此身为祂的子女，跟随这条伟大的道路——基督徒的祈祷——经由耶稣基督，藉著圣神的推动，领至我们天上的父亲，[7]吾主已告诉我们vigilate et orate 醒寤祈祷。[8]如同本笃十六世所说的，我们都要去上耶稣的「学校」。而我们也都向我们挚爱的父亲学到以孩子般的虔诚，以及神学家的教理与天主交谈；渴望称呼耶稣基督为我们的长兄，圣母为我们的母亲，圣若瑟为这超然家庭，教会的父亲，还有天使作为我们通向永生道路的同伴和保护者。

让我们每天更新我们个人与天主谈话的渴望。我在这里指的是每天用於默想的时间，偕同合好圣事和圣体圣事，皆是泉源，活水的源泉，在那里我们需要沉浸我们的工作、使徒工作和我们的家庭及社交活动，简而言之，我们所有的生活；包括我们花在睡觉和休息的时间。我向你们保證，如果我们让自己由圣神的光照，和灵

修指导时所领受的劝言带领，这不是件难事，甚至是在灵修枯竭或身体或精神疲累时。

在1973年，圣施礼华说过，**我们需要成为默观的灵魂，而要能如此，我们不能抛弃我们的默想。没有祈祷、没有默想、没有内心生活，我们只会造成伤害。（...）现在我们似乎更加感到必须成为祈祷的灵魂，慷慨地献给吾主所有我们关心的事，无论发生何事，决不遗弃与祂的对话。如果你可以如此为之，你的整天将会围绕著天主，而你也会著实地努力做好每天早晚各半小时的默想。**[9]

我们的父亲并非要求我们把祈祷做的非常好，而是每天要努力 开始、继续，和好好完成我们的祈祷。这是个我们能力所及的目标，每天早晨再重新开始，置之一旁过去无论大小的失败。其他的事——几乎所有的——如同护卫者行动的果实般来到我们灵魂内，因为圣神也扶助我们的软弱，因

为我们不知道我们如何祈求才对，而圣神却亲自以无可言喻的歎息，代我们转求。[10]

让我们首先定目标於与天主的会面準时，那些约会刻画出一天的行程。这看似微不足道的小细节，但是我向你们保證，跟随圣施礼华的教导，那是极为重要的。**绝不要捨弃默祷。什麼是最好的方法成为默观者？祈祷。当某个人开始认为他无法祈祷、父亲所教导我们的是非常困难的、吾主对他不发一语、不聆听他，然後想成：**

**「好吧！如果这是我能做到最好的，我要放弃尝试，就做口祷吧！」这是邪恶的诱惑。**

不，我的孩子们！我们必须坚持做默想。在你祈祷的时间将那些抱怨说给吾主听；而如果有需要，在那半个小时，向祂重複相同的短诵：「耶稣，我爱祢；耶稣，教导我如何去爱；耶稣，教导我如何因祢的缘故去爱他人...」如同这般坚持下去，一天又一

天、一个月、一年、又一年，而最後  
吾主会告诉你：「傻孩子！打从一开始，我就与你同在，在你身旁！」

[11]

困难、藉口、错谬的理论能出现，让我们延迟或缩短半个小时的祈祷。这是为什麼我们需要重视準时，在繁重的工作或当我们经验到疲惫或挫折时。如同教宗忆及的，**祈祷不是连结於某特定的情况，而是写在每个人的心版上。**[12]总是有可能和我们灵魂内的神圣嘉宾交谈；我们能在任何地方和任何情况中找到祂，虽然如果可能的话，我们到圣体柜前，在那里耶稣实质的存在：祂的身体、祂的宝血、祂的灵魂和祂的神性。无论如何，我们总要尽力收敛心神，尽可能地将侵袭我们的分心置之一旁。在圣施礼华的一次教理旅程中说道，**我们收敛心神，进入到自己内，我们崇敬天主，祂俯赐、拥有我们，我们开始与祂交谈，相当自然地，如同与一位兄弟、一位朋友、一位父亲、一位母**



**亲、我们重视的一位芳邻。就好像与我们的挚爱交谈。充满信靠地交谈，你会发现这为你会带来多大好处。你会有内在生活。[13]**

我强调：有时我们不知道要告诉祂什麼，或者该如何与祂交谈；字句梗塞不出来；但是我们不应忘记祈祷是**内在的态度，胜於一连串的操练和公式；是於天主临在中的举止，胜於展现敬拜或话语。** [14]这是另一个原因在有压力或内在乾枯时，要忠诚地实现心祷；而显然地，在那些时刻更是特别需要留心祈祷。在一些情况下，我们与天主孺子般的对话并不会用言语表达，即便是内在；但是於固定的时间陪伴祂，旨意不在於得到慰藉的实情，是我们对天主的爱绝对清楚的證明，与祂的圣意相符，并且忘我。**这转向「另一位」，这使自己朝向「遥远的一方」是祈祷的本质，如同克服一件可触及、偶然不定事实的经验。** [15]

没有比确信我们能热爱和与天主交谈更令人安慰的了，那是因为祂先爱了我们。[16]这是天主教教理所陈述的，它教导：「信实的天主常首先在祈祷中采取这种爱的行动，而人的行动常是一种回应。」[17]因此，我们不断地更新决策在默想时间中竭尽所能「迫使」天主（可以这么说），更丰厚地赏赐给我们祂的恩宠：你是否经常思想为何主业会唯一的武器是，也总会是祈祷？你如何使用这武器去「捍卫」主业会给予天主和教会的服务？毫无疑问地，我们愈成为祈祷的灵魂，我们愈会爱和保持我们从我们的父亲那里所领受的精神。

我们的父亲的教导关于祈祷方面是无比的丰盈，而且极为实用。在他的一篇讲道中，我们不都觉得自己就是被形容的那位？**我承认一直有许多人告诉我他们很痛苦：「神父，不知怎样搞的，我又疲倦又冷淡，以前那些热心的、恒常的虔敬行为，现在觉得像做戏一样……」**对这些人及你们各

**位，我会这样答：「做戏一样？好极了，上主像父亲一样和子女在玩耍著呢。」**

圣经上说：「天主欢跃於尘寰之间，*ludens in orbe terrarum.*」（箴8：31）但祂不放弃人，因接著说：「乐於世人共处。*deliciae meae esse cum filiis hominum.*」（箴8：31）主和我们玩耍！当我们觉得像做戏一样，因自己变得冷淡、不主动、很难完成职责及定下的灵性目标，那便是天主和我们「玩耍」的时间了，祂希望我们演台好戏。[18]

我不想在未提及本月几个有特殊意义的日子的情况下结束这封信。在7日，我们更会感受到欧华路主教的临在，因为那是他请求加入主业会的週年纪念。16日是加尔默罗圣母庆节，明显地邀请我们特别地追忆我们父亲的姐姐，卡门姑姑，她奉献了许多为确保主业会的中心拥有家庭的氛围。在那一天也让我们特别为炼狱中的神

圣亡灵祈祷，将他们託付给天上圣母的代祷。

如同我从未停止请求你们，让我们在祈祷中保持合一，让我们为彼此祈祷，为了全世界的使徒工作，还有教宗的意向。在圣体柜前，在我们的祈祷时刻，我们可以呈现给吾主充满我们灵魂的渴望，透过圣母和圣若瑟、我们的护守天使和圣施礼华，我们亲爱的父亲的代祷。

我很高兴告诉你们，在6月18日，星期六，我去了萨丁尼亚，卡利亚里，在那里我在他们的主保波那里亚圣母前祈祷。我知道圣施礼华为那块土地祈祷，我也确信许多萨丁尼亚人会慷慨地回应吾主的召唤，特别是因为我们父亲的祈祷。让我们帮助他们，因为从那里，他们也全心全意地帮助我们。

我以深情祝福你们，

你们的父亲，

+ 浩伟

邦不隆纳，2011年7月1日

—

[1] 圣施礼华《基督刚经过》164

[2] 真福若望保禄二世，宗徒书信  
《新千年的开始》2001年1月6日，  
32

[3] 本笃十六世，公开接见，2011年5  
月4日

[4] 路11：1

[5] 玛6：9-10

[6] 参阅伯前1：18-19

[7] 参阅信仰教理会议，基督徒默想  
方面书信，1989年10月15日，29号

[8] 玛26：41

[9] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1973年9月

[10] 罗8：26

[11] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1973年9月

[12] 本笃十六世，公开接见，2011年5月11日

[13] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1972年

[14] 本笃十六世，公开接见，2011年5月11日

[15] 同上。参阅信仰教理会议，基督徒默想方面书信，1989年10月15日，30号

[16] 若一4：19

[17] 《天主教教理》2567

[18] 圣施礼华《天主之友》152

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/20117/](https://opusdei.org/zhs/article/20117/) (2026年2月24日)