

监督任职三週年的默想

在范康仁蒙席被任命为主业团监督三週年之际（2020年1月23日），我们提供他在2019年10月27日所给的一个默想录音和英文文稿，内容是关於：祈祷是我们生命的核心。

2020年2月17日

录音文稿

主业团在我们的手中，为了每天进行这场赛跑—不仅是一场不著急、不感到紧张的比赛，而且是一场不断进步、把事情和我们的工作做得尽善尽美、努力的比赛，儘管我们经常无法办到，但是每天都要努力达到「这场赛跑，我已跑到终点」，*cursum consummavi*（参弟後4:7）。

要跑到终点，首先我们需要武器（我们非常了解这点，并尝试活出来），我们拥有的伟大武器，那就是祈祷。是我们的父亲（圣施礼华）告诉我们的。他写给我们几封「警钟函」，在1973年6月的那封信中，再次提到：

「祈祷：这是我们的力量，我们从未有过其他武器。」当我们父亲写这封信时，几乎在他生命的尽头（他去天堂的两年前），当他说「我们从未有过其他武器」时，他可能一直在思考自己一生中所经历过的艰苦战斗，并坚信祈祷是他的武器。因此，对我们来说，武器也是祈祷：「我们从未有

过其他武器，」我们父亲说，「我们再也没有其他的了。」祈祷！

在今天的弥撒福音中，我们将读到：

「耶稣也向几个自充为义人，而轻视他人的，设了这个比喻：『有两个人上圣殿去祈祷：一个是法利塞人，另一个是税吏。那个法利塞人立著，心里这样祈祷：天主，我感谢你，因为我不像其他的人，勒索、不义、姦淫，也不像这个税吏。我每週两次禁食，凡我所得的，都捐献十分之一。』」

看来这是一个有效的祈祷：感谢天主，看到那个人不是小偷、不公义的人，或姦夫。并说：「我为此感谢祢，」意识到他自己每週禁食两次，按时缴付他应付的费用……等等。

「但那个税吏却远远地站著，连举目望天都不敢，祇是捶著自己的胸膛说：『天主，可怜我这个罪人罢！』」我们很清楚我主的结论：「我告诉你们：这人下去，到他家

里，成了正义的，而那个人却不然。因为凡高举自己的，必被贬抑；凡贬抑自己的，必被高举。」

祈祷是我们的武器，必须是谦卑的祈祷。一个谦卑的祈祷正是我们需要的，因为我们真正感受到自己对祈祷的需要。让我们敞开心灵求助於祈祷，需要天主的一切帮助。我们的一切都需要祂的帮助，以赋予我们所有的工作超性的价值。

是的，我们应该感谢天主，为我们一生中的一切美好感谢祂，因为都是祂的礼物。但同时我们必须求祂的宽赦，也必须求祂的帮助。我想起欧华路 (Don Alvaro) 的祈祷：「谢谢你，原谅我、更帮助我！」这一句话真正地囊括了我们祈祷的精髓。感谢天主赐予我们的许多美好事物，远远超过我们所知道或意识到的。并请求祂原谅我们和世上所有不幸的事件。并向祂求助，因为我们觉悟到自己需要祢的帮助，主啊！一切事情。这不

但没让我们感到难过，反倒给我们安全感。因为我们既无能、也不愿只靠自己的力量。我们依赖祢的力量，依赖祢的帮助。

祈祷是我们的武器，是我们的力量，因为我们从未有过其他的，未来也永远不会有。因此，在今天和我们的生活里，这应该是一件相当恒常的事。我们为达到目的，为实现每天的目的而付出的努力，也该是一场祈祷的比赛：在我们可以被允许的软弱範围内，以祈祷充实我们的一天，但始终要有这种渴望。Oportet semper orare et non deficere，「人应当时常祈祷，不要灰心」（路18：1）。

我们努力成为祈祷的灵魂，并且已经这样做了很长久的时间。在这麽多年之後，我们有时意识到自己极需告诉我主，正如我们在《道路》中所看到的：「主，我不知道如何祈祷！」然後我们与宗徒一起祈求我主，*Domine, doce nos orare!* 「主，请

教给我们祈祷！」（路11：1）。因为我们需要学习做得更好。我们更需要成为真正的祈祷之灵。「主，请教给我们祈祷！」

我主像对福音中的宗徒一样答覆说：

「当你们祈祷时，说：『我们的天父。』」这是神圣的父子之情，因为祈祷是神圣父子之情必要的表达方式。这不仅是一件非常美好的事，还让我们意识到自己是：在基督内的天主子女，与天父的独生子耶稣基督认同。祂是永恒的圣言—天父的祈祷。祂知道我们是孩子，是儿女，让我们无论有话无语都向天主讲：天父，阿爸，父啊！阿爸，父啊！*Abba Pater! Abba Pater!* 我们父亲在极度艰难的时刻，情不自禁地时常呼喊：「阿爸，父啊！阿爸，阿爸……」父亲，爸爸，充满信赖的孝心。我们的祈祷就该那样的充满信任。身为年幼子女的信心，我们的一切都需要我们的天父。

所以我们的祈祷应该是信赖和单纯的，也该是很真诚的。真诚地将自己的本来面貌摆在天主面前。祈祷经常是—应该也是—请愿：因为我们需要。我主要我们求祂，不是因为祂需要知道我们的需求；祂比我们更清楚，但祂仍要我们求祂，因为祂知道这对我们有好处，因为它打开了我们的灵魂，以便更好地接受我们向祂所求的。「你们求，必要给你们」，求，你就必会得到。

Cursum consummavi, fidem servavi, 这场赛跑，我已跑到终点，我已保持了信仰。我们也需要这种信仰，这样一天（直到最终），我们要能说我们「保持了信仰」，我们信赖祂而向祂要求一切，向祂求助。即使在最普通的事情上，也寻求祂的帮助。

当然，我们也需要善用方法，在寻求祂帮助的同时。我们的工作方式，我们的努力，我们将竭尽所能地推动事

情的进展。即使我们提出要求，也应该向我主寻求帮助。因为有时我们向我主祈求，但是我们却没有尽己所能。

今天弥撒中第一篇的读经，是旧约息辣书里的话，向我们显示天主如何聆听了我们。我们要拥有天主聆听我们祈祷的信念：「他乐於俯听受压迫者的祈祷。他决不轻视孤儿的哀求，和寡妇诉苦的叹息。谦卑人的祈祷，穿云而上。」（德35：15b-17、20-22a）。每个人的祈祷，无论他是谁。特别是那些需求最多的祈祷。主啊！我们在很多的事情上都需要祢的帮助：即使在我们认为自己可以轻松完成的事情上，我们也需要祢的帮助。

主啊！我们在所有的事上都需要祢的帮助，我们怀著赤子之心求祢，以年幼子女的信赖，相信祢可以成就万事：*Omnia possum in eo qui me confortat*，「我赖加强我力量的那

位，能应付一切」。因此，我们也必定有安全感去做似乎不可能的事，因为与祂同在，我们就能做到。我们的内心生活、圣德的奋斗、在世上的使徒工作都更能向前迈进。我们在全世界实践天主的事业（主业），因为是天主在实践它，藉著我们的作为，特别重要的是藉著我们的祈祷。

祈祷有很多时刻都是可以使我们养成习惯性的默观，在所有事物中都看到我主：在我们身边、与我们在一起，并在我们里面。祈祷也将增加我们默观基督面孔的渴望：*vultum tuum Domine requiram!* 「上主，我在寻求你的仪容！」我们父亲经常祈祷：「上主，我在寻求你的仪容！」我们并不是因为想看到祂的面容而想死（当然，我们也渴望在生命的终结能见到祂），而是我们想看到祢，主啊！每天在我们中间看见祢的临在，在别人身上看见祢，在我工作的情况下看见祢，我的休息，我的家庭生活中看见祢。看见祢与我们在一起；而

且，尤其我们希望，上主，诚如我们父亲所说的，明白祢「正注视著我们」。

这也是默观—祈祷的生活：不仅看见我主，而且知道祂在看著我们。正如我们父亲在他一篇讲道中所说的：
「知道天主整天都慈爱地注视著我们。」

主啊！我们真的是太渺小了，我们需要祢来帮助我们看到祢，并帮助我们看到祢这样：不断疼爱的凝视著我们。因而，我们将获得神奇的力量，把一切转化为祈祷，特别是我们的工作。我们父亲在一封家书中写道：

「因此，我们的工作必须是神圣而有属天的价值：不仅要做完最後的细节— *cursum consummavi*，这场比赛，我已跑到终点，每件事，每项工作，每一天—不仅只顾到最後的一个细节，而且以道德的正直、诚实、高尚和公义完成。然後，专业工作—我们所有的工作都是专业的—不仅是正

派圣洁的，而且要转化为祈祷。」

（《信函》1948年10月15日，第26号）

帮助我们，上主，（我们求祢藉著我们父亲的代祷，是他赐给我们这种精神、这种渴望），帮助我们实现这理想：在知道上主祢正在默观我们的情况下，做我们的工作。这将帮助我们以更多的喜乐、更多的努力、更多的安全感来工作；当有困难时，以更多的牺牲，也以更多的喜悦来工作。所以，祢对我们的默观，主啊！是疼爱的默观。我们边工作边默观著基督。

现在我们可以跟圣母讲出自己的想法、祈祷。圣母会是怎样默观耶稣的啊！让我们求她，知道自己很软弱，但是让我们寻求她的帮助，真正渴望在我们的生活中，使祈祷更充实，变成一个现实：成为祈祷的灵魂。在我们的生活中，拥有每日的忠诚，这使我们在每天结束时，忠诚的完成了一天的比赛，保持了信仰。结果，也很

喜乐。一如我们父亲所说的，忠诚就是幸福，*fidelidad es felicidad*。这就是我们一直看到父亲的样子：很高兴，因为他忠信於上主，与我主合而为一，儘管他一生曾面对了无数的苦痛。

我们的母亲，在结束祈祷前，请妳帮助我们更加成为祈祷的灵魂，当结束每一天时，能够说：*cursum consummavi, fidem servavi*，这场赛跑，我已跑到终点，我已保持了信仰。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/jian-du-ren-zhi-san-zhou-
nian-de-mo-xiang/](https://opusdei.org/zhs/article/jian-du-ren-zhi-san-zhou-nian-de-mo-xiang/) (2026年1月21日)