

你的工作也要成为祈祷

工作时，在桌子上或工具旁，放一个苦像，不时朝它望一眼。当你怠倦时，不妨定睛于十字架上的耶稣，而你会因而获得新的力量，继续工作。因为那个苦像比你所爱的父母、儿女、妻子、爱人的照片更有意义；祂是你的一切：你的「父亲」，你的「兄弟」，你的「朋友」，你至爱的天主。

《十字苦路，第十一处 5》

11月24日

我常说千万别把这些和耶稣的交谈，变得机械化，主现正在圣体柜内看着、听着我们，如果要把默想变成和主的对话，一定要把自己放在祂面前，我们不要想匿名隐藏在信友之中，或把祈祷冲淡成无意义的念念有词，完全不是发自内心，而只是习以为常的行为，其中并无内容可言。

你的工作也要成为祈祷，变成和天父的交谈，因如果你要借工作成圣，你必要把它化为祈祷。你不要把你对工作的顾虑、关注变成些冷漠机械化的东西，因为这样一来，那光照你工作的神圣动机就会枯萎。《天主之友，64》

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/your-work-too-must-
become-a-personal-prayer/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/your-work-too-must-become-a-personal-prayer/) (2026年3月
11日)