

opusdei.org

默想：常年期第十六 星期四

一些有助于我们在常年期第十六周做祈祷的反思。

认识基督的情意

内在的克己的价值

祈祷，来自天主的一份恩赐

认识基督的情意

我们在祈祷中，可以向耶稣讲述我们自己的生活。我们很自然地感到有必

要与自己最好的朋友耶稣谈论对我们来说是重要的问题，谈论那些使我们的生活富有意义的人，以及谈论那些组成我们的生命的、有时难以理解的悲伤和喜乐。但同时，在默观耶稣的一生时，我们也试着靠近祂，以期感受祂的忧虑，了解祂的想法，和找出祂的每一个举动是要向我们传达什么。仔细地阅读福音会帮助我们渐渐认识基督自己的情意。

宗徒们多次试图找出那些感召主耶稣的教导的动机。他们问祂说：「为什麼祢用比喻对他们讲话？」（玛13：10）他们意识到祂的比喻包含着一定的含糊之处。耶稣根据那些聆听祂的人所关切的事，和他们的语言来调整祂自己所用的语言。然而在讲述这些故事时，祂似乎也想在其中隐藏一些更加深邃的真理。祂使用的奥妙和间接的语言，未能满足宗徒们渴望祂能更加清晰地向世界揭示祂自己。毫无疑问，驱使他们要求耶稣说得更加清楚的，是他们对祂极大的敬佩和喜

爱。可是主耶稣的回答可能并不是他们所期望的：「我用比喻对他们讲话，是因为他们看，却看不见；听，却听不见，也不了解。」（玛13：13）

也许有些聆听耶稣的人实在并没有开怀去接受祂的说话。也许他们只是意欲使自己的想法得到确认，或是在祂的说话中找寻可能出现的首尾不一致之处。这种种的态度，最终都阻止了基督的说话进入他们的心中。而没有人是可以完全地避免以这种方式聆听祂的。天主的说话永远都是活的；它促使我们首先使自己的生活在福音，然后再与周遭的人分享它。「冀求扭曲天主的圣言，使其配合自己的想法，是一种日常的诱惑。」[1] 我们可能试图只聆听自己想听的，而不是天主想告诉我们的。如果我们像宗徒们一样，以真正的开放的心去接近耶稣，祂就会向我们透露祂那最深邃的情意，和祂持续地想更新世界的渴望。

内在的克己的价值

关于许多要求很高的运动，人们常说，除了强健的体格之外，还要锻炼脑筋和心态。同样，对于我们的祈祷生活来说，仅仅献出一段时间给耶稣是不够的。当然，这是向祂的声音敞开心扉的重要一步。但是，正如主耶稣给祂的宗徒建议的，我们也需要照顾到自己的内在感官，即是打开自己灵魂的双耳，校准自己内心的双眼，好能感知到基督的亲近。内在的克己让我们触觉到天主在自己的灵魂中的临在。这不仅是一场消极的奋斗，旨在抗拒自己的想象力和记忆力所带来的思念，尽力不让自己受制于好奇心，和抑制自己的视觉和听觉。这一切的努力都是有一个明确的目标：就是专注于真正重要的事情，真正能够带来幸福的事情，和品味基督在我们生命中的临在。我们需要竭力聆听、观察、想象和牢记什么能真正地让天主充满我们的心事。

圣施礼华写道：「除非你克己，否则你永远不能成为一个祈祷的灵魂。」

[2] 一些跟随耶稣的人无法理解祂的说话的含义，是因为他们的耳朵和眼睛都充满着其他的干扰。尽管我们真诚地渴望亲近主耶稣，同样的情况也可能发生在我们身上。在我们脑海中回荡着的影像和噪音会使我们难于默观基督。正如我们需要定期运动才能保持身体强健一样，我们也需要锻炼自己的注意力。因此，通过每个细微的努力去抗拒或转移任何干扰——在工作中、在社交生活中、在祈祷时的干扰——我们会增强专注于眼前的实事的能力，因为天主就在其中。然后，我们便会发觉，在日常生活的所有情况中都能更加容易地默观基督的面容。

祈祷，来自天主的一份恩赐

「但你们的眼睛有福，因为看得见；你们的耳朵有福，因为听得见。我实在告诉你们：有许多先知和义人，想看

你们所看见的，而没有看到；想听你们所听见的，而没有听到。」（玛13：16-17）主耶稣可以对处身于任何时间、任何地方的人说同样的话。的确，那些先知和义人都无法像我们一样，在圣体柜前，或在圣礼圣事中领受主耶稣进入自己的灵魂那样默观天主。以圣体圣事为中心的祈祷，会使我们与主耶稣建立一个更加亲密、更加个性化的关系。「虽然人以前总是惯性地在接近天主时感到有点惊怕，对这个迷人又巨大的奥秘感到有些恐惧，但是基督徒却敢于用『父亲』这个名字来亲切地称呼他。」[3]

因此，祈祷，不是我们人性的努力，是主耶稣给我们的一份恩赐。我们与祂分享的每一刻都是我们不配得到的一个特恩。不是我们把一天中的一些时间奉献给天主，而是天主被自己那无限的仁慈所推动而邀请我们来享受祂的临在，并且给我们送上祂的友谊，这件白白无偿的恩赐。

当我们越加意识到自己的软弱，就越加觉得有必要在这份恩赐中寻求庇护。「在祈祷中，我们比在生命中的其他时候更加体验到自己的软弱、自己的贫困、自己的身为受物，因为我们站立在天主的全能和超然的面前。而我们在聆听天主和与祂对话方面取得的进展越多，因为祈祷成为了我们的灵魂日常的呼吸，我们就越能认识到自己的各种限制的意义，不仅在每天的具体情况面前，也在我们与上主的关系中。在我们心中渐渐长大的，是信赖的需要，是对祂越来越多的信赖；我们明白‘我们不知道我们如何祈求纔对’（罗8：26）。」[4] 童贞圣母玛利亚，祈祷的导师，会帮助我们打开心灵，去接受她圣子送来的恩赐。

[1]教宗方济各，2019年1月27日的讲道

[2]圣施礼华，《道路》，172

[3]教宗方济各，2020年5月13日公开接见时的讲话

[4]教宗本笃十六世, 2012年5月16日
公开接见时的讲话

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-
Qi-Di-Shi-Liu-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Liu-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026年
3月12日)