opusdei.org

默想：常年期第十一周星期四

一些可以帮助我们在常年期第十一周做祈祷的反思。

世界上一股向善的力量

祈祷与圣德

透过耶稣基督而来到圣父台前

世界上一股向善的力量

「啊，厄里亚！ 因你的奇迹，你是多么荣耀！ 谁能自夸与你相似？ …… 看

见你的人，和安眠于爱的人，是有福的！ （德48：4,11）」德训篇歌颂了「一位激烈如火的先知厄里亚，他的言辞炽热如火炬。 （德48：1）」以及厄里叟，因为「在厄里亚被旋风卷去后，厄里叟充满了他的精神; 他在世时;没有君王能够动摇他，没有人能够屈服他，没有什么事能够难倒他; 死后，他的尸体还能执行先知的任务。 （德48：13-14）」

这些令人瞠目结舌的例子可能会误导我们，让我们认为圣德是个遥不可及的理想，是平凡的人无法企及的。 然而，德训篇也清楚地断言「我们也要生活（德48：12）」：天主将会赐给我们超性的生命，即祂的生命，这就是组成圣德的东西。 当时仍是枢机的拉辛格写道：「圣施礼华教导说：圣德是与天主的紧密接触：它在于成为天主的朋友，让祂工作，祂是唯一能真正让这个世界变得美好和幸福的那位。 当施礼华说我们所有人都蒙召要成圣时，在我看来，他基本上是在想

起自己的个人经历，因为他从未做过令人难以置信的事情，但只是让天主工作。 这就是为什么这个伟大的更新诞生了，一股在世界上行善的力量，尽管我们人性的软弱并没有消失。」[1]

靠着天主的怜悯，我们所有人都可以参与这个「伟大的更新」和「在世界上行善的力量」。 在我们日常生活的平凡事物中，我们蒙召要成为圣人，可以获得封圣的圣人。

祈祷与圣德

天主希望通过我们成就伟大的事。 祂所要求的只是我们「以热恋中的人般的精致细腻之情」[2] 来以我们与祂的关系作为优先。 我们通过祈祷来维持这种关系的生命活力。 「圣人拥有祈祷的心灵，感到需要与天主相通..... 我不相信圣德可以没有祈祷..... 我坚持认为，这不仅适用于少数享有特恩的人，而且为所有人来说亦然，因为'我们全都需要这种寂静; 这样的寂

静充盈着我们所爱的天主的临在。』…… 在这样的祈祷中，万籁俱寂，我们可听到上主温柔的声音在寂静中回盪。」 [3]

耶稣告诉我们什么样的祈祷才能让天主喜悦：「你们祈祷时，不要唠唠叨叨，如同外邦人一样，因为他们以为只要多言，便可获得垂允。 你们不要跟他们一样，因为你们的父，在你们求祂以前，已知道你们需要什么。（玛6：8）」祂教我们唸天主经，这篇「整个福音的总结」[4]。 「你们可以读遍圣经中所有祈祷经文，我不相信你们能找到主祷文中所没有的东西。」 [5]圣多玛斯阿奎那写道：「天主经是最完美的祷文…… 在其中，我们不仅祈求我们能够正确地渴望的一切，而且还按照我们应该渴望的顺序地祈求。 因此，这个祷文不仅教我们去祈求，也主导了我们的整个情操。” [6]

耶稣要我们感受到天主圣父对我们的爱的伟大，和以我们身为天主子女而得到的力量作为依靠。 因此，祂鼓励我们怀着小孩子般的信任转向天主。 我们对神圣父子关系的生动的认知，使我们无论发生什么事都会感到安全，充满信心地踏上神圣的旅程。

透过耶稣基督而来到圣父台前

圣施礼华说：「你的生命必须是恒久的祈祷，与我们的主永不止息的交谈：不论情况是惬意或不快，容易或困难，平常或异常。 在每一种情况下，你应立即恢复你与天主父的交谈。 你应在你的灵魂里寻觅祂。」[7]

有时候，我们不知道该从哪里开始，但我们应该牢记，我们总是透过与耶稣基督的结合而来到天主圣父台前。 我们的祈祷可以是简单地重复耶稣的名字：「呼求耶稣圣名是常常祈祷的最简单的方法。 从一颗谦虚而专注的心，经常发出重复的呼求，其力量才

不致失落在'唠叨'（玛6：7）的话语中，而是要'把天主的话保存起来，以坚忍结出果实'。 这种祈祷'随时可行'，因为它并不是附属于其他事物的事，而是唯一的事，即爱天主的事，它使一切行动在基督内获取力量并得以圣化。」[8]

呼求耶稣的名、重复它、品味它，就是一个有力、美丽的祷告。 这就是为什么圣施礼华告诉我们：「不要害怕以我主的名字，耶稣来称呼祂，并对祂说，你爱祂。」 [9]圣母玛利亚是第一个（在天使报喜时）听到耶稣的名字的人，而自从她胎中怀着她的圣子那一刻起，她就充满无限的爱意地重唸着它，把一切事默存在自己心中，反复思想（参阅路2：19）。

[1]若瑟拉辛格，「让天主工作」，载于2002年10月6日的《罗马观察报》

[2]范康仁蒙席，2017年2月14日的牧函，30

[3]教宗方济各，《你们要欢喜踊跃》宗座劝谕，147,149

[4]戴都良，《演说集》，1,6

[5]《天主教教理》，2762

[6]圣多玛斯阿奎那，《神学大全》，II-II，q83，a9

[7]圣施礼华，《炼炉》，538

[8]《天主教教理》，2668

[9]圣施礼华，《道路》，303

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Yi-Zhou-Xing-Qi-Si/ (2025年12月19日)