opusdei.org

默想：复活期第六周星期六

一些能帮助我们在复活期做祈祷的反思。

孝爱的恩赐

向上主的请求表明对祂的信任

孝爱使我们的心变得温柔

孝爱的恩赐

在亲密的氛围中，耶稣告诉使徒们：「因为父自己爱你们，因你们爱了

我，且相信我出自天主。 我出自父，来到了世界上;我又离开世界，往父那里去。 」（若 16：26-28）耶稣满怀柔情坚持地说，天主圣父爱他们就像爱祂自己一样。 整个对话充满了情感，因为祂向他们揭示了隐藏在天主心中的宝藏。 基督的爱是如此深沉——「他就爱他们到底。 」（若 13：1）圣若望说 —— 耶稣离开他们，没有祂温暖的临在，是一件痛苦的事。

天父爱你。 对天主圣父之爱的信心会随着孝爱之恩在我们心中增长，而这恩赐是圣神居住在我们灵魂内赐予我们的。 这份恩赐让孝爱的美德更完美，这种美德的来源和基础是天父义子女关系，源自于体验和细味自己是上主的孩子这一现实。 」[1]「因此，孝爱之恩首先会唤起我们的感激和赞美。 事实上，这就是我们敬拜天主的原因和最真实的意义。 当圣神帮助我们感知主的临在和祂对我们的爱

时，我们的心就会感到温暖，并自然而然地进行祈祷和举行庆典。」[2]

这样，我们就能细味到身为受宠爱孩子的身份。 孝爱在我们心中播下子女般的柔情，促使我们与上主对话。 圣施礼华说：「虔敬是对主的孝爱，它是发自灵魂的深刻态度，深入人的整个存在，它存于我们每个思念、愿望、情感。」[3] 它让我们喜乐地相信，天父的爱在我们生命中永远不会缺失。 藉着这份恩赐，「圣神医治我们的心，使我们在各方面脱离心硬，敞开我们的心扉，使其温柔地对待上主及兄弟姐妹们。」[4]

向上主的请求表明对祂的信任

「你们因我的名无论向父求什麽，他必赐给你们。 直到现在，你们没有因我的名求什么;求罢！必会得到，好使你们的喜乐得以圆满。」（若 16：23-24）耶稣鼓励我们要对上主抱有极大的信任，我们可以肯定地祈求，上主总会听到我们的声音。 在请求中

表现出「非常渴求」是虔敬的表现。虽然乍看之下这是自私的表现，但事实恰恰相反，因为请求的祷告需要我们完全放弃自我，顺从上主的旨意。当我们意识到自己是一个没有任何资源的孩子时，向上主求助，请求祂的恩宠、帮助和宽恕是多么自然的事！

「去请求，去乞求。 这是非常人性化的。 向上主祈求与接受我们的局限性和我们作为受造物的本性相辅相成。一个人甚至可能无法达到信仰天主的地步，但却很难不相信祈祷：它就是存在的，它以一种呼喊的形式呈现在我们面前。 且我们都知道，这个内在的声音可能会沉寂很长一段时间，但总有一天会被唤醒，并大声呼喊出来。 兄弟姊妹们，我们知道上主会做出回应。 在《圣咏集》中，凡是在祈祷中发出哀歌的人都不会被忽视。 上主总会回答：也许是今天，也许是明天，但祂总是会以这样或那样的方式回答。 圣经无数次重复说：上主会倾听那些呼求祂的人。 即使是我们不情

愿提出的，那些停留在我们内心深处的，甚至是我们羞于表达的问题：天父都会倾听，并希望赐予我们圣神，激励我们的每一次祷告，并转化我们的一切。」[5]

孝爱的恩赐会让我们的祷告变得清新自然，除了简单的对话之外，还会带着一种信任的语气，引导我们「对主温柔」[6] 圣神在我们内唤醒了许多不同音调的祈祷，就像生命本身一样。 有时，我们会向天父抱怨：「你为什麽掩起你的慈颜？」（咏 44：25）其他时候，我们会向祂诉说我们对成圣的真诚渴望：「天主，你是我的天主，我急切寻觅你;我的灵魂渴慕你」（咏 63：2）或我们渴望与祂更深地结合：「在地上除你以外，为我一无所喜。」（咏 73：25）我们的希望永远寄托在祂的仁慈之上：「我终日仰望你，因你是救我的天主。」（咏 25：5）

孝爱使我们的心变得温柔

真正的孝爱会影响我们与他人的关系。 我们都是同一个父亲的孩子;他们是我们的兄弟姊妹。 对天父温柔即对他们温柔。 在我们与许多人的日常交往中，温柔，作为对近人的真正兄弟情谊，是在善意中表现出来的。 」[7] 圣神扩大我们的心灵，使其能以自由和无偿的方式去爱他人。 在某种程度上，我们的心接受了基督仁慈之心的不配之恩。

孝爱引导我们善待身边的人。 此外，它还能熄灭心中那些以紧张和分裂为中心的情绪，如痛苦、愤怒和不耐烦，并用理解、宽容和宽恕的情感来滋养它。 」[8] 孝爱使我们变得温柔、友好和耐心。 我们把主内的和平延伸到所有人际关系中。 在艰难的环境中，当我们面临压力时，在孝爱的帮助下，我们学会了不带暴力地做出反应，就像基督所做的那样。 「温良是耶稣的特点，他曾说过：『因为我是良善心谦的。 』（玛 11：29）温良的人懂得控制自己，为他人留出空

间，倾听他人的心声，尊重他人的生活方式、需求和要求。 他们无意压倒或削弱他人。 他们不想高高在上或主宰一切，也不想把自己的想法或自己的利益强加于人，损害他人的利益……在成圣的道路上前行，我们需要温良。 倾听、尊重，而不是抨击。 」[9]

「让我们向上主祈求圣神的恩赐，以克服我们的恐惧和安全感的缺乏，以及我们的不安和急躁的心灵，并透过真理和服事中敬拜天主，使我们成为天主和祂的爱的喜乐见证人，以温柔和微笑对待近人，圣神总是在喜乐中赐给我们这样的态度。 」[10] 我们将这份请求托付给圣母玛利亚 —— 圣情大器，以万福母后诵（又圣母经）的祷词诵唸：「童贞玛利亚，你是宽仁的，慈悲的，甘饴的！」

[1] 《圣施礼华字典》，条目「孝爱/虔敬」

[2] 教宗方济各，2014年6月4日公开接见时的讲话

[3] 圣施礼华，《天主之友》，146

[4] 教宗圣若望保禄二世，1989年5月28日三钟经前的讲话

[5] 教宗方济各，2020年12月9日公开接见时的讲话

[6] 圣施礼华，《天主之友》，167

[7] 教宗圣若望保禄二世，1989年5月28日三钟经前的讲话

[8] 同上

[9] 教宗方济各，2020年11月1日三钟经前的讲话

[10] 教宗方济各，2014年6月4日公开接见时的讲话

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-Liu-Zhou-Xing-Qi-Liu/ (2025年12月13日)