opusdei.org

默想：复活期第三周星期六

一些能帮助我们在这复活期间祈祷的反省。

在日常生活中活出天主圣言

透过圣经，在基督内看到我们自己

在福音中追寻、找到和热爱基督

在日常生活中活出天主圣言

耶稣即将结束祂在葛法翁会堂中的讲道。在几分钟前，会堂中有些人因为

听到耶稣的启示，说祂将自己的血肉赐给人作饮食，而感到大吃一惊。主答复他们说：「这话使你们起反感吗？那麽，如果你们看到人子升到祂先前所在的地方去，将怎样呢？」（若 6：61-62）祂刚说了自己的肉和血是永生的泉源;现在祂又重申这话的重要性：「我给你们所讲论的话，就是神，就是生命。」（若 6：63）由此，我们认识到，弥撒是在两张餐桌上庆祝的：就是在读经台上宣读的圣言，和在祭台上奉献的感恩圣祭。从这两张餐桌上，我们得到天父圣宠的滋养：就是祂圣子基督的教导，和在祂圣体圣血中的共融。

为了更好地吸收天主圣言的富裕，我们除了在礼仪中专心聆听圣言外，还要时常在祈祷中默想、学习圣言，并努力地在日常生活中实践出来。「天主圣言该被聆听和庆祝，尤其在感恩祭中，才可滋养和强化基督徒的心灵，使他们能够在日常生活中作真实的见证。」[1]

圣施礼华劝勉我们：「当你打开福音时，想一想书上的记载——基督的言行——是你不但应熟识的，还要活出来的。那里所讲的每一件事，每一个要点，都是一点一滴聚集而成的，让你肯定它能活现于你生活中的每个情况里。天主召叫我们公教徒紧密地跟随祂。在圣经里，你将发现耶稣的生平，但你也该在那里找到你自己的生活。你也好像宗徒一样，学会充满爱意地问：'主，你要我做什么？'而在你的灵魂里，你会听到一个无可置疑的答案：'天主的旨意！'每天拿起福音，阅读它，把它做为明确的守则活出来。 这是圣人们所做的。 」[2]

透过圣经，在基督内看到我们自己

「我给你们所讲论的话，就是神，就是生命。」（若 6：63）耶稣来赐给我们丰富的生命。祂留给我们圣经，让我们能更深入地发掘当中的宝藏，好能更全面地认识祂，并爱祂在万有之上。「这就是基督之爱。 我们人人

应当力求加以贯澈于自己的生活。 但要成为基督其人，则必须在祂内端正自我。 对耶稣生活的精神，只有一个笼统的观念并不够，必须学习祂生活的具体细节，从而学习祂的态度。特别要默观祂的生活，从中吸取力量、光明、安宁、平安。」[3]

我们可以向天主祈求恩宠，帮助我们「在祂内看到我们自己」，如同在镜子里一样。圣施礼华喜欢将自己代入福音的情景中，他也推崇这做法，说这能有效地与耶稣增进友谊，透过祂的眼光看到我们的生命，并如同耶稣一样地反应。这样，默观主的一生，会自然地在我们的生命和言谈中结出美果。这种对耶稣一生的反省，会在我们的朋友中激发一股了解更多耶稣在世经历的渴望：「天主启示的话彻底地丰富我们的教理讲授和增长传递信仰的努力，这一点是基础。福传要求人熟悉天主圣言，所以教区、堂区和天主教组织应提供认真持续的圣经

研读，鼓励个人和团体以祈祷的心阅读圣经。」[4]

圣施礼华重提了他生活中发生的一件事，当时他正在街上散步，同时在阅读一本用布包着的小福音书。当他在一些工人身边经过时，他听到他们对神父所读的书感到好奇，其中一人高声答道：「耶稣基督的传记。」在《道路》的第二点中，反映这位主业团创办人作出的超性结论：「希望你的言谈举止，能让所有见到或听到你讲话的人都会说：这个人是读过耶稣基督传记的。」[5]

在福音中追寻、找到和热爱基督

福音能「为我们保存耶稣的话语;它是让我们的祈祷畅饮恩宠活水的泉源，这位师傅的言语和天上的真光，能完全满足我们对真理的渴求。」[6] 在准备参与弥撒时，我们经常默想礼仪中读到的圣言，而且我们每天也阅读新约中的一个段落，好能经验到耶稣所说的话「就是神，就是生命」（若

6：63）。 圣施礼华劝勉我们：「我必须向祂学习，试着由想像中去了解祂的生活——藉着阅读福音和默想新约中的景象——去探讨祂生活在人世间的神圣意义。我们必须模仿基督的生活。通过祈祷，阅读及默想圣经，我们逐渐认识祂，就如我们目前在圣婴面前所作的一样。」[7]

我们如果踏上这途径，也就能透过福音中人物的模范，学习如何亲近主耶稣：如同儿子病了的那位父亲，以信德哀求主的医治;如同伯达尼的玛利亚，真诚地聆听祂;如同患血漏病的妇人，悄悄地触碰祂;又如同门徒们一样，不论师傅要求他们往哪里去，也忠实地跟随祂。 但我们尤其要学习圣母玛利亚和圣若瑟，他们是最熟识耶稣的两个人，他们在一切事上，常承行天主的旨意。圣施礼华为我们指出，阅读福音就是我们可以取道的超性途径：「愿你寻找基督;愿你找到基督;愿你热爱基督。」[8]

让我们请圣母和圣若瑟为我们祈求来自天主的恩宠，好能在圣经中找到祂的圣子，认识祂和跟随祂。「让我们热爱基督最神圣的人性。由祂的人性中，我们能仰赖祂的全能和旨意，走到圣父那里，走到十字架的果实，走到圣神那里。我们也会感到有需要将自己投入在这爱里，好能找到真正的生命。」[9]

[1]教宗方济各《福音的喜乐》宗座劝谕，174

[2]圣施礼华《炼炉》，754

[3]圣施礼华《基督刚经过》，107

[4]教宗方济各《福音的喜乐》宗座劝谕，175

[5]圣施礼华《道路》，2

[6]圣施礼华在一次默想中的笔记，1937年5月30日

[7]圣施礼华《基督刚经过》，14

[8]圣施礼华《道路》，382

[9]圣施礼华在一次家庭聚会中的笔记，1968年8月18日

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-San-Zhou-Xing-Qi-Liu/ (2025年12月17日)