

# 默想：3月19日圣若瑟（圣母净配）节日

一些可以指导我们在3月19日圣祖圣若瑟节日做祈祷的反思。

若瑟的祈祷感召他的行动

注视着耶稣圣容的祈祷

圣祖圣若瑟以来自爱的自由和信赖行事

---

若瑟的祈祷感召他的行动

伟人的传记往往是由非凡的事件和重要的演讲所铸成的。此外，他们的一生往往是其对时世中出现一些富挑战性的危机作出的回应，而他们的贡献被证明是关键的。因此，圣若瑟平静而坚强的形象，和几个世纪以来教会对他极大的敬礼，起初会让我们感到惊讶。在四部福音里，圣若瑟的说话一句也没有给我们保留下来，而且他的作为通常也很平凡，没有任何戏剧性的内容。然而，「我们每个人都在圣若瑟身上发现，他是一个可以不受注意的人，他是一个平常、谨慎、隐藏的人，他也是在困厄之时的转祷者、支持者和指引者。圣若瑟提醒我们，那些表现低调者或在『第二线』者，在救恩史中扮演着无可比拟的角色。」 [1] 虽然我们在他的生命中没有看到任何引人注目的外在行为，但是他的内在生活却充满着关键性的活动。我们在他身上看到一个知道如何通过默祷来应对各种挑战、从而能够以来自真爱的自由去行事的人。

「福音书只提到若瑟『做』过什麽。仍然，让我们在他的'行动'中——尽管这些行动为静默所掩盖——发现深度默观的气息。」 [2]若瑟每天都在接触「从创世以来即隐藏」（弗3：9）的奥秘，并且「寄居」（若1：14）在他的屋檐下。教宗圣若望保禄二世给我们揭示了隐藏在圣祖圣若瑟外在行为背后的秘密：他的一生都是真正的祈祷。圣若瑟留意隐藏在所有的人和事背后的天主的呼声，这使他即使在睡梦的迷蒙中也能听到天主的说话。圣经告诉我们，他在睡梦中发现那将会让他生命的每一天都充满意义的圣召：照顾耶稣和圣母玛利亚。一位天使在晚上显现给他，向他启示天主的计划，并帮助他执行天主的、将会使他自己的生活充满喜乐的圣意（参阅玛1：20）。但即使这一次，我们仍然没有听到若瑟以什么说话来回应天使这个信息；我们只是看到，从那时起，他所有行为都在展示他尽可能完满地回应天主的需要。

我们看不到圣若瑟的内在生活和他的外在行为之间有任何分歧，因为他把他的一生变成了一条祈祷的途径。只有像他这样深切地默观的人灵才能使天主的梦想成为自己的梦想。正如圣施礼华经常坚持的，我们需要努力在自己的生活中将天主性与人性结合起来：「你们要渴求基督与祂母亲与父亲圣祖圣若瑟的亲密关系，因为这样你们才会得到祂想我们拥有的：一个默观的生活。因为我们将会同时在地上和在天堂上，以天主的方式去处理人的事情。」[3]

## **注视着耶稣圣容的祈祷**

耶稣在白冷出生后，圣祖圣若瑟在家境真正贫困的情况下，仍然从不厌倦地默观着那成为了圣婴的天主的圣容。不难想象，在耶稣降生世上的第一个晚上，他以充满爱意的目光来凝视耶稣。在接下来的年头里，他仍然会记得那首个来自天主的梦，这个梦为他的生命打开了一个意想不到的新

视野：即是把圣母玛利亚和圣婴接到自己的家。然而，若瑟的祈祷会随着时间的推移，随着耶稣的生活和日常事务的节奏逐渐成形。「对于圣若瑟来说，耶稣的一生是对他自己圣召的不断发现。」 [4] 他的默观生活从来都不是被动的借口。恰恰相反，白冷那岌岌可危的宁静终于被一个新的梦打破：天主叫他一家人流亡到埃及。而正是因为他以祈祷作为生命的基础，所以他马上就出发了。从圣若瑟身上，我们学到每一个真正的更新、我们生命中的每一个新方向，都源于对耶稣的、引导我们与天主对话的默观。

当圣家回到纳匝肋时，「天主圣子在人间隐藏起来，只有圣母玛利亚和若瑟小心翼翼地守护着祂的奥秘，并且每天都活出这个奥秘。道成肉身的祂在父母的庇荫下长大成人，然而与此同时，祂的父母也隐藏在基督里，在祂的奥秘中，以此活出他们的圣召。」 [5] 在他们村子里的其他人眼

中，没有什么特殊的事情在那个圣家里发生。但对我们来说，这就是在平凡生活中祈祷的一个例子。我们也可以同样地生活在基督的隐居生活中。若瑟和玛利亚的生活是在与耶稣不断的对话中开展的。他们看到主耶稣在岁月中成长，然而在天主眼中，他们俩才是在成长中的人。他们在纳匝肋那间简陋的房子里照顾耶稣，而天主则在祂的爱的大宅里保护他们。

「你们的生命已与基督一同藏在天主内了（哥3：3）。」我们的祈祷生活使我们像圣若瑟一样，经常投靠我们的主。圣祖圣若瑟能够忍受马槽的屈辱、一家人被迫流放异乡的严酷，和看似单调乏味的平凡生活，因为他把自己的心放在了耶稣身上：在耶稣那里，每个人性的处境都会变得可承受的。他从没将自己的圣召视为一份需要他完成的任务的清单，而是一份他不配得到的恩物，就是能够常常与天主的圣子生活在一起。

## 圣祖圣若瑟以来自爱的自由和信赖行事

圣若瑟在面对天主的感召时的沉默可以帮助我们掌握这位圣祖对天主的计划做回应时所拥有的自由。在我们乍眼看来，他的沉默和纯朴似乎反映了他的生活是没有理想的，又或者他的反应是过于机械性的。然而，若我们更仔细地思考一下，便会察觉到他的生活充满了那源于爱的自由。真正的祈祷，当它是与天主真诚的对话时，会使我们能够以某种方式，从祂的观点来看这个世界。然后，我们的生命就会呈现出一个新的、意想不到的维度，就像我们在圣若瑟身上所看到的那样。他「这信德，望德和爱德，推动了天主藉一名加里肋亚木匠（以及其他人），在世界上发起伟大的壮举，即人类的救赎。」[6]

「爱的逻辑往往就是自由的逻辑，而若瑟懂得如何以超凡的自由去爱。他从不将自己置于中心。他懂得谦下自

处，把玛利亚和耶稣的生活置于他生活的中心。」 [7] 祈祷使我们真正地自由，因为它让我们能够进入自我奉献的逻辑。当我们努力与天主进行不间断的对话时，我们的生活就不再受制于我们自己的好恶，尽管这些偏好并不会因此而消失。我们自己的局限也不再让我们过分担心，因为我们知道当我们以基督受伤的双手和刺开的肋旁作为庇荫时，主便会来帮助我们治愈我们，并将我们的局限变成生命的源泉。

但这并不意味着圣若瑟的祈祷生活不会遇上困难。我们知道有一次，在他和圣母玛利亚从耶路撒冷回家时，他们遗失了少年的耶稣（参阅路2：45）。我们可以想象他焦急地寻找他的天主圣子，同时脑海中浮现一幕一幕珍贵的回忆。可是在那三天的焦急寻找中，他从未停止过让自己心灵的双目「常注视着……耶稣（希12：2）。他外在的、热切的寻找，反映着他内心的、从不间断的找寻圣婴那

蒙福的脸容。当他最后在圣殿找到耶稣时，圣祖圣若瑟却无法理解祂的回答。然而若瑟的生命已经如此完全地交托给了天主，以至他仍然让自己接受天主的安排。圣若瑟那不为人所知的伟大之处就是在这里，而这也是我们在今天，他的节日，向他提出的恳求：求他教导我们怎样完全地信靠天主。而天主永远不会让我们失望，因为祂为我们编织了的梦虽然有时超出我们的理解，但总是对我们有益处的。

[1] 教宗方济各，《以父亲的心》宗座牧函，小引

[2] 教宗圣若望保禄二世，《救主的监护人》劝谕，25

[3] 圣施礼华，1974年5月26日讲道的笔记

[4] 圣施礼华，《基督刚经过》，52

[5] 教宗本笃十六世, 2010年7月5日  
在梵蒂冈花园的演说

[6] 圣施礼华, 《基督刚经过》, 42

[7] 教宗方济各, 《以父亲的心》宗  
座牧函, 7

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Ruo-  
Se-Sheng-Mu-Jing-Pei-Jie-Ri/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Ruo-Se-Sheng-Mu-Jing-Pei-Jie-Ri/) (2026年1  
月26日)