

opusdei.org

# 默想：四旬期第一周 星期四

一些可以帮助我们在这个四旬期做祈祷的反思。

祈祷使我们符合天主的圣意

耶稣敦促我们去祈求

用天主经去祈求

---

**祈祷使我们符合天主的圣意**

「求祢援助我这孤苦无靠的人！除祢以外，我没有别的救援（艾4：补录

丙11)。」艾斯德尔王后恳求天主保护犹太人免于毁灭。她以前经常读到天主在古代为她的祖先所做了的一切，而她确信天主的圣臂的力量并没有减弱。圣咏的作者怀着同样的信德呼喊说：「为了祢的仁慈和至诚，我必要称谢祢的圣名（咏138：2）。」我们看到，世世代代，祈祷都是无所不能的，因为它使我们的心符合天主的圣意，而在祂内是没有难事的。

有一天，圣施礼华向他几位首批的女儿展示了一幅奇妙的、主业团使徒工作的全景图。他告诉她们：「面对这个情况时，人可能会有两种反应。一是认为它很美丽，但只是一个乌托邦，是永远不会实现的。第二就是信赖主耶稣：如果祂要我们做这一切，祂会帮助我们成就它。」[1]我们用天主的眼光来看待事物是不容易的。然而圣神的主要果实之一就是智慧这个恩赐，是我们尤其是在祈祷中能够获得它的：「我们必须唤醒我们心中

的基督，而只有这样，我们才能用祂的眼睛默观事物，因为祂的视野超越风暴。透过这安详的目光，我们可以看到一幅单靠自己是无法瞥见的全景。」[2] 我们在祈祷中获得的智慧之恩，会帮助我们信赖上主。就像艾斯德尔王后一样，我们可以在许多我们有所需的事情上恳求天主的助祐。

## **耶稣敦促我们去祈求**

我们在什么地方可以得到那实践超越我们想象和能力的使命所需的力量呢？我们只能在祈祷中得到它。有一次，圣施礼华对他的一个正要前往爱尔兰从事主业团的使徒工作的女儿说：「我的女儿，当我向你请求某件事时，不要告诉我它是不可能的，因为我早已知道了。从主业团开始时，上主就向我提出了许多不可能的事……而这些事至今一直都在进展中！」[3]

面对天主对我们要求的大事，我们可能会因灰心丧志而不去做它，或相反地以一个更大胆的要求来回应：「一

个孩子会向他的爸爸要求什么呢？爸爸啊.....月亮！一些荒谬的东西。你们求，必要给你们；你们敲，必要给你们开（玛7：7）。我们有什么东西是不可向天主祈求呢？我们向自己的父母要了一切。向祂要月亮，祂就会给你；无论你想要什么，毫无畏惧地向祂提出吧。祂总会以这样或那样的方式把它送给你。自信地向祂祈求吧。」[4] 正如福音告诉我们的，天主唯一的要求就是我们向祂祈求：

「你们求，必要给你们；你们找，必要找着；你们敲，必要给你们开（玛7：7）。」为了清楚地说明天主想赐给我们这么多的恩惠，耶稣举了两个在日常生活中的例子：「你们中间有哪个人，儿子向他求饼，反而给他石头呢？或者求鱼，反而给他蛇呢？（玛7：9-10）」

在四旬期间，祈祷是教会特别推荐的行为之一。我们可以问问自己，我们的祈祷是不是充满着极大的信赖，以至我们甚至会祈求那些看似不可能的

事物。然而，我们会尽力确保我们的祈祷常常都会包含我们对天主圣意的接受，因为没有人会比祂更加知道什么对我们来说是最好的。

## **用天主经去祈求**

「我们——每一个人！——都需要祈祷，需要虔诚地履行我们生活计划中的各个习惯，好能有一个持续不断的祈祷，一个上升到天堂的众心的结合，也奉献上我们每个人自身的卑贱，和容许我主在不让这些卑贱构成障碍的情况下行动。」[5] 在福音中，耶稣常常坚持我们要信赖祂的慷慨大方，仿佛是抱怨着我们要求得太少：「你们纵然不善，尚且知道把好的东西给你们儿女，何况你们在天之父，岂不更将好的赐与求祂的人？（玛7：11）」

「我们的祈祷经常都会是在有需要时求助。再者，这对男女众人来说都是正常的，因为我们需要帮助，我们需要别人，我们需要天主。所以，我们

向天主恳求一些东西，向祂寻求帮助，是很正常的;而且我们必须记得，主耶稣教给了我们的祷文，'天主经'，是一篇求恩的祷文。透过这篇祷文，祂教导我们祈祷的优先次序，洁净和纯化我们的欲望，并藉此洁净和纯化我们的心。」[6]

圣母玛利亚的祈求是全能的。在加纳，正如在其他许多地方一样，她从她圣子手中获得了她知道什么是对祂的门徒有益的东西。我们有一位母亲，她总是会为了获得那些对我们是最好的东西而祈求，而且如果我们容许她，她会从她圣子手中求得我们所需的、好能把祂的欢乐注满普世的恩宠。

[1]圣施礼华，引述自Vázquez de Prada, The Founder of Opus Dei, Vol. II, p. 461

[2]教宗方济各，2021年11月10日公开接见时的讲话

[3]圣施礼华，引述自Ana Sastre,  
Tiempo de caminar, p. 385

[4]圣施礼华，1967年12月24  
日 “Pray without Ceasing” 的默  
想，载于In Dialogue with the Lord

[5]圣施礼华，1962年对主业团的主  
任们的讲话

[6]教宗本笃十六世，2012年6月20日  
公开接见时的讲话

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-  
Di-Yi-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026年2月5日)