opusdei.org

## 聖施禮華給青年禧年 的一些建議

感受聖施禮華的教導而啟發的 一些實用建議,讓這個青年禧 年能成為參與者生命的轉捩 點。

#### 2025年7月28日

聖施禮華明白聖德是在平凡的日常時刻中養成的。當你以開放和慷慨的心去生活時,與教宗的相遇可以成為一個難忘的恩寵時刻。

以下是一些受到聖施禮華的教導而啟 發的實用建議,讓這個禧年成為你基 督徒生活的轉捩點。

- 1. 普世的心: 對伯多祿繼承者的熱愛
- 2.在喧囂中讓寂靜對你說話
- 3.將旅途的辛勞像祈禱一樣奉獻
- 4.在小事、「物質」事物中發現天主
- 5.培養既「古老又新潁」的信德
- 6.每晚省察良心、感恩,並將所經歷 的珍藏在心中
- 7.以開放的心歡迎他人:學習以基督的眼光觀看
- 8. 與他人分享你所經歷的

1. 普世的心: 對伯多祿繼承者的熱愛

「既然我們是天主的子女,我們最大的愛、最高的敬重、最深的崇敬、最衷心的服從、最強烈的情感,也必須獻給基督在世的代表,獻給教宗……這就是為什麼我常說:『我的天主,感謝祢在我心中所放置的對教宗的熱愛。』」(《書信3》20)

在禧年朝聖時,你有機會面對教宗良十四世,聖伯多祿的繼承人。也許你還不太認識他,或許還沒有對他產生什麼感情;他是最近才接掌教會的讓了時份,可能仍感覺「陌生」。因為他會的讓一個上代表基督。花一點時間為他和的意向祈禱,並求聖母擴大你的過過,使你每天能更愛他。這樣不知的意情,就成為與普世教會真實而深刻的聯繫。

#### 2. 在喧囂中讓寂靜對你說話

「我從不認同那些人的意見——儘管我尊重他們,就是把祈禱和生活分開, 好像兩者是互不相容的。我們天主的 子女應該是默觀的人:在不休的喧鬧聲中,懂得如何透過與上主漫長的交談中,找到靈魂的靜默。」(《鍊爐》738)

「無論我們身在何處,在街道的嘈雜聲中,在所有人類活動的中心……我們都能發現自己在單純的孝道中默觀,在與天主不間斷的對話中。」(《書信6》15)

在生動而繁忙的氛圍中,尋求內心寂 靜的時刻。天主有話要對你說,即使 在喧鬧中。

#### 3. 將旅途的辛勞像祈禱一樣奉獻

「愛天主而去做的小事‧多麼有價值!」(《道路》814)

「願你懂得如何每天活出愉快、慎重和慷慨的精神,服務他人,並使他們的生活變得更歡樂。這樣的行動,就是實踐耶穌基督的真愛德。」(《鍊爐》150)

在烈日下行走、分享餐點、保持整潔……每個平凡的行動,如出於愛心而做時,都能成為祈禱。不要忘記為特定的意向奉獻每個小麻煩。

#### 4. 在小事、「物質」事物中發現天主

「你的基督徒聖召·要求你生活在天主內·同時·又要求你關心世界的事物:客觀地·恰如其份的使用它們——把它們歸還給造物主天主。」(《犁痕》295)

不要忽略禧年的平凡面向:旅行、用餐、等候……。一切都可以成為奉獻、感恩和有目標的生活的機會。

#### 5. 培養既「古老又新穎」的信德

「我們的精神就是這樣,……如福音一樣古老,又如福音一樣新穎。…… 我們在暢飲真正天主教教義的陳年好酒。」(《書信6》31) 將禧年視為在日常生活中更新你信德 的機會。這不僅僅是情感體驗:讓它 也感動你每天去活出福音,並與他人 分享。

# 6. 每晚省察良心、感恩,並將所經歷的珍藏在心中

「良心省察是每天的工作。……還有 比經營永生更有價值的生意嗎?」 (《道路》235)

「你要習慣地每日多次舉心歸向天主,感謝祂。因為祂給了你這樣,因為有人輕視了你,因為有人輕視了你那樣;因為有人輕視了你你那要的,又或因為你無要的。因為他們是你的母親。因為一人是你的母親。因為一切的母親。因為一切都是好的。」(《路》268)

「你不知道在祈禱中要向我主說些什麼。你有很多事想跟祂商量,可是你腦子一片空白。那麼,記下平日發生的、想在天主的臨在前討論的問題,然後,帶著那些筆記去祈禱。」 (《道路》97)

每晚,花一點時間回顧這一天。不要 忘記以感謝天主給予你的所有美好事 物來結束這一天。寫下一句話或一個 突出的想法可能也會有幫助。這樣, 當你回家後,你會有一個繼續成長的 「靈性寶藏箱」,並在祈禱中與主交 談,使你在禧年所經歷的在你的靈魂 上留下持久的印記。

### 7. 以開放的心歡迎每個人:學習以基 督的眼光觀看

「為了天主而愛眾靈魂,這使我們愛每一個人:了解、為他找藉口、寬恕眾人。我們懷有的愛,應遮蔽人性脆弱所招致的許多缺點。我們需具有奇妙的愛德,維護真理,而不傷害任何人。」(《鍊爐》559)

「不要說:『那個人令我難以忍受。』要想:『那個人在聖化我。』」 (《道路》174)

「耶穌·願我在一切事上·都是最末 尾的一個。而在愛祢時·卻走在最前 面。」(《道路》430)

你將與許多不同的人一起生活。以愛德看待他們每一個人,特別是那些你覺得難以相處的人。基督也在那裡。為這次禧年真正的意義而活出來:一個讓天主從內心改變你的絕佳機會。在聖施禮華的幫助下,每一步、每一個微笑、每一個挑戰都能成為聖德的道路。

#### 8. 與他人分享你所經歷的

「為基督徒來說,使徒工作猶如呼 吸。天主兒女的生活,不可缺少這份 超性的生命力。」(《基督剛經過》 122) 「你必須成為一個『屬於天主的 人』,有內修生活的人,懂得做祈禱 和犧牲的人。你的使徒工作該是你 『內修生活』的滿溢。」(《道路》 961)

你所經歷的不僅僅是為了你自己。與他人分享:你的朋友、你的家人、在學校或職場。談談讓你感動的事情,從教宗觸動你心靈的句子到幫助你的祈禱。如果你能將你所獲得的傳遞給他人,禧年將繼續結出碩果。

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zht/article/Sheng-Shi-Li-Hua-Gei-Qing-Nian-Xi-Nian-De-Yi-Xie-Jian-Yi/">https://opusdei.org/zht/article/Sheng-Shi-Li-Hua-Gei-Qing-Nian-Xi-Nian-De-Yi-Xie-Jian-Yi/</a> (2025年12月10日)