

opusdei.org

監督的信（2011年7月）

監督鼓勵我們每個人都成為祈禱的靈魂。

2011年7月15日

我至愛的孩子們，願耶穌為我看守我的兒女們！

在去過邦不隆納做完健康檢查以及探訪病者後，我打算去象牙海岸——在過去幾個月我們懇切祈禱的摯愛的國家，同你們的兄弟姐妹說話。讓我們現在也繼續這麼做：祈禱因戰爭造成

的傷口能儘早癒合，且不遺留下怨憤或仇恨；眾人皆能慷慨地去原諒，為了家庭、民間社會和整個國家的益處，使雙方的合好成為千真萬確的事。讓我們將這些意向交托給我們在今天7月1日在禮儀中恭敬的耶穌至聖、仁慈聖心，以及明天聖母無玷聖心的慶節。也讓我們為了所有深受苦難的地方深切祈禱。

耶穌的慶節邀請我們藉著信賴、孺子般的祈禱，將自己置身於這位天主心內，祂為了愛我們而化成肉身。就如同我們的父親在講道中所寫的，**這就是真正敬禮耶穌聖心的真諦；是認識天主，認識我們自己；是瞻仰耶穌，趨向耶穌，讓祂來鼓勵，教育和引導我們。**[1] 現在同樣地，自天上他促使我們去更新我們的渴望，在我們與至聖聖三的個人關係中有所進步。在這方面，我已重溫真福若望保祿二世在他的宗徒書信中，標示出教會在新千年的途徑。在指出喚醒全體天主子民成聖的渴望作為首要目標後，他說：

「成聖的培育，對基督徒生活的首要要求就是祈禱的藝術。」[2]

吾主，我們不曾停止，總不應停止感謝祂的美善，也利用我們的創辦人的表率 and 教導，確保我們每個人，以及其他基督徒們，會極為重視培養嚴謹、恆常的祈禱生活。我們應該藉著勤奮地閱讀天主聖言，和藉著參與禮儀，特別是每天的彌撒，全心全靈地，使與天主的交談成為我們的血肉，我們的靈魂，我們的生命。雖然我們可能花了很多年，每天努力的做到這點，我們仍確信自己需要一天又一天地重新開始。本篤十六世說：

「我們都清楚知道不能視祈禱為理所當然的。必須學習如何祈禱，彷彿重新學習這門藝術；甚至那些在靈修生活方面極為精深的人，總是覺得需要向耶穌學習，學習如何真實地祈禱。」[3]

歐華路主教經常回憶起聖施禮華在他70歲生日時所做的決策：成為祈禱的

靈魂。打從吾主開始讓自己在他的生活中覺察出來後，在他的青春期，我們的父親已經踏上祈禱的道路，他每天總是忠誠地與天主進行赤子般的對話。他之所以在數十年之後表達出那渴望，表現出他深深的謙遜，同時也證實了本篤十六世所說的，基於聖人的經驗。

我們經常思索著福音中展現給我們耶穌與祂的天主父對話的場景。門徒們驚嘆於師傅的行徑，有一次他們請求祂 *Domine, doce nos orare*：主，請教給我們祈禱。[4]耶穌基督給了他們模範、準則，基督徒的祈禱應該為：我們的天父！願你的名被尊為聖，願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如在天上一樣。[5]

有許多方法跟隨這條道路，因為每個靈魂與天主的關係總是非常個人化的。吾主關心我們每個人就如同無價的珠寶：這是個非常動人的事實，因為每個靈魂都以基督的寶血作為贖

價。[6]我們不應忘記，因此身為祂的子女，跟隨這條偉大的道路——基督徒的祈禱——經由耶穌基督，藉著聖神的推動，領至我們天上的父親，[7]吾主已告訴我們vigilate et orate 醒寤祈禱。[8]如同本篤十六世所說的，我們都要去上耶穌的「學校」。而我們也都向我們摯愛的父親學到以孩子般的虔誠，以及神學家的教理與天主交談；渴望稱呼耶穌基督為我們的長兄，聖母為我們的母親，聖若瑟為這超然家庭，教會的父親，還有天使作為我們通向永生道路的同伴和保護者。

讓我們每天更新我們個人與天主談話的渴望。我在這裡指的是每天用於默想的時間，偕同合好聖事和聖體聖事，皆是泉源，活水的源泉，在那裡我們需要沉浸我們的工作、使徒工作和我們的家庭及社交活動，簡而言之，我們所有的生活；包括我們花在睡覺和休息的時間。我向你們保證，如果我們讓自己由聖神的光照，和靈

修指導時所領受的勸言帶領，這不是件難事，甚至是在靈修枯竭或身體或精神疲累時。

在1973年，聖施禮華說過，我們需要成為默觀的靈魂，而要能如此，我們不能拋棄我們的默想。沒有祈禱、沒有默想、沒有內心生活，我們只會造成傷害。（...）現在我們似乎更加感到必須成為祈禱的靈魂，慷慨地獻給吾主所有我們關心的事，無論發生何事，決不遺棄與祂的對話。如果你可以如此為之，你的整天將會圍繞著天主，而你也會著實地努力做好每天早晚各半小時的默想。[9]

我們的父親並非要求我們把祈禱做的非常好，而是每天要努力開始、繼續，和好好完成我們的祈禱。這是個我們能力所及的目標，每天早晨再重新開始，置之一旁過去無論大小的失敗。其他的事——幾乎所有的——如同護衛者行動的果實般來到我們靈魂內，因為聖神也扶助我們的軟弱，因

為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。[10]

讓我們首先定目標於與天主的會面準時，那些約會刻畫出一天的行程。這看似微不足道的小細節，但是我向你們保證，跟隨聖施禮華的教導，那是極為重要的。**絕不要捨棄默禱。什麼是最好的方法成為默觀者？祈禱。**當某個人開始認為他無法祈禱、父親所教導我們的是非常困難的、吾主對他不發一語、不聆聽他，然後想成：

「好吧！如果這是我能做到的最好的，我要放棄嘗試，就做口禱吧！」這是邪惡的誘惑。

不，我的孩子們！我們必須堅持做默想。在你祈禱的時間將那些抱怨說給吾主聽；而如果有需要，在那半個小時，向祂重複相同的短誦：「耶穌，我愛祢；耶穌，教導我如何去愛；耶穌，教導我如何因祢的緣故去愛他人...」如同這般堅持下去，一天又一

天、一個月、一年、又一年，而最後吾主會告訴你：「傻孩子！打從一開始，我就與你同在，在你身旁！」

[11]

困難、藉口、錯謬的理論能出現，讓我們延遲或縮短半個小時的祈禱。這是為什麼我們需要重視準時，在繁重的工作或當我們經驗到疲憊或挫折時。如同教宗憶及的，**祈禱不是連結於某特定的情況，而是寫在每個人的心版上。**[12]總是有可能和我們靈魂內的神聖嘉賓交談；我們能在任何地方和任何情況中找到祂，雖然如果可能的話，我們到聖體櫃前，在那裡耶穌實質的存在：祂的身體、祂的寶血、祂的靈魂和祂的神性。無論如何，我們總要盡力收斂心神，盡可能地將侵襲我們的分心置之一旁。在聖施禮華的一次教理旅程中說道，**我們收斂心神，進入到自己內，我們崇敬天主，祂俯賜、擁有我們，我們開始與祂交談，相當自然地，如同與一位兄弟、一位朋友、一位父親、一位母**

親、我們重視的一位芳鄰。就好像與我們的摯愛交談。充滿信靠地交談，你會發現這為你帶來多大好處。你會有內在生活。[13]

我強調：有時我們不知道要告訴祂什麼，或者該如何與祂交談；字句梗塞出不來；但是我們不應忘記祈禱是內在的態度，勝於一連串的操練和公式；是於天主臨在中的舉止，勝於展現敬拜或話語。[14]這是另一個原因在有壓力或內在乾枯時，要忠誠地實現心禱；而顯然地，在那些時刻更是特別需要留心祈禱。在一些情況下，我們與天主孺子般的對話並不會用言語表達，即便是內在；但是於固定的時間陪伴祂，旨意不在於得到慰藉的實情，是我們對天主的愛絕對清楚的證明，與祂的聖意相符，並且忘我。這轉向「另一位」，這使自己朝向「遙遠的一方」是祈禱的本質，如同克服一件可觸及、偶然不定事實的經驗。[15]

沒有比確信我們能熱愛和與天主交談更令人安慰的了，那是因為祂先愛了我們。[16]這是天主教教理所陳述的，它教導：「信實的天主常首先在祈禱中採取這種愛的行動，而人的行動常是一種回應。」[17]因此，我們不斷地更新決策在默想時間中竭盡所能「迫使」天主（可以這麼說），更豐厚地賞賜給我們祂的恩寵：你是否經常思想為何主業會唯一的武器是，也總會是祈禱？你如何使用這武器去「捍衛」主業會給予天主和教會的服務？毫無疑問地，我們愈成為祈禱的靈魂，我們愈會愛和保持我們從我們的父親那裡所領受的精神。

我們的父親的教導關於祈禱方面是無比的豐盈，而且極為實用。在他的一篇講道中，我們不都覺得自己就是被形容的那位？我承認一直有許多人告訴我他們很痛苦：「神父，不知怎樣搞的，我又疲倦又冷淡，以前那些熱心的、恆常的虔敬行為，現在覺得像做戲一樣……」對這些人及你們各

位，我會這樣答：「做戲一樣？好極了，上主像父親一樣和子女在玩耍著呢。」

聖經上說：「天主歡躍於塵寰之間，*ludens in orbe terrarum.*」（箴8：31）但祂不放棄人，因接著說：「樂於世人共處。*deliciae meae esse cum filiis hominum.*」（箴8：31）主和我們玩耍！當我們覺得像做戲一樣，因自己變得冷淡、不主動、很難完成職責及定下的靈性目標，那便是天主和我們「玩耍」的時間了，祂希望我們演台好戲。[18]

我不想未提及本月幾個有特殊意義的日子的情況下結束這封信。在7日，我們更會感受到歐華路主教的臨在，因為那是他請求加入主業會的週年紀念。16日是加爾默羅聖母慶節，明顯地邀請我們特別地追憶我們父親的姐姐，卡門姑姑，她奉獻了許多為確保主業會的中心擁有家庭的氛圍。在那一天也讓我們特別為煉獄中的神

聖亡靈祈禱，將他們託付給天上聖母的代禱。

如同我從未停止請求你們，讓我們在祈禱中保持合一，讓我們為彼此祈禱，為了全世界的使徒工作，還有教宗的意向。在聖體櫃前，在我們的祈禱時刻，我們可以呈現給吾主充滿我們靈魂的渴望，透過聖母和聖若瑟、我們的護守天使和聖施禮華，我們親愛的父親的代禱。

我很高興告訴你們，在6月18日，星期六，我去了薩丁尼亞，卡利亞里，在那裡我在他們的主保波那里亞聖母前祈禱。我知道聖施禮華為那塊土地祈禱，我也確信許多薩丁尼亞人會慷慨地回應吾主的召喚，特別是因為我們父親的祈禱。讓我們幫助他們，因為從那裡，他們也全心全意地幫助我們。

我以深情祝福你們，

你們的父親，

+ 浩偉

邦不隆納，2011年7月1日

—

[1] 聖施禮華《基督剛經過》164

[2] 真福若望保祿二世，宗徒書信《新千年的開始》2001年1月6日，32

[3] 本篤十六世，公開接見，2011年5月4日

[4] 路11：1

[5] 瑪6：9-10

[6] 參閱伯前1：18-19

[7] 參閱信仰教理會議，基督徒默想方面書信，1989年10月15日，29號

[8] 瑪26：41

[9] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1973年9月

[10]羅8：26

[11]聖施禮華，家庭聚會筆記，1973年9月

[12]本篤十六世，公開接見，2011年5月11日

[13]聖施禮華，家庭聚會筆記，1972年

[14]本篤十六世，公開接見，2011年5月11日

[15]同上。參閱信仰教理會議，基督徒默想方面書信，1989年10月15日，30號

[16]若一4：19

[17]《天主教教理》2567

[18]聖施禮華《天主之友》152

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
jian-du-de-xin-2011nian-7yue/](https://opusdei.org/zht/article/jian-du-de-xin-2011nian-7yue/) (2026年4
月9日)