

opusdei.org

監督任職三週年的默想

在范康仁蒙席被任命為主業團監督三週年之際（2020年1月23日），我們提供他在2019年10月27日所給的一個默想錄音和英文文稿，內容是關於：祈禱是我們生命的核心。

2020年2月17日

錄音文稿

主業團在我們的手中，為了每天進行這場賽跑—不僅是一場不著急、不感到緊張的比賽，而且是一場不斷進步、把事情和我們的工作做得盡善盡美、努力的比賽，儘管我們經常無法辦到，但是每天都要努力達到「這場賽跑，我已跑到終點」，*cursum consummavi*（參弟後4:7）。

要跑到終點，首先我們需要武器（我們非常了解這點，並嘗試活出來），我們擁有的偉大武器，那就是祈禱。是我們的父親（聖施禮華）告訴我們的。他寫給我們幾封「警鐘函」，在1973年6月的那封信中，再次提到：「祈禱：這是我們的力量，我們從未有過其他武器。」當我們父親寫這封信時，幾乎在他生命的盡頭（他去天堂的兩年前），當他說「我們從未有過其他武器」時，他可能一直在思考自己一生中所經歷過的艱苦戰鬥，並堅信祈禱是他的武器。因此，對我們來說，武器也是祈禱：「我們從未有

過其他武器，」我們父親說，「我們再也沒有其他的了。」祈禱！

在今天的彌撒福音中，我們將讀到：「耶穌也向幾個自充為義人，而輕視他人的人，設了這個比喻：『有兩個人上聖殿去祈禱：一個是法利塞人，另一個是稅吏。那個法利塞人立著，心裡這樣祈禱：天主，我感謝你，因為我不像其他的人，勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。我每週兩次禁食，凡我所得的，都捐獻十分之一。』」

看來這是一個有效的祈禱：感謝天主，看到那個人不是小偷、不公義的人，或姦夫。並說：「我為此感謝祢，」意識到他自己每週禁食兩次，按時繳付他應付的費用.....等等。

「但那個稅吏卻遠遠地站著，連舉目望天都不敢，祇是捶著自己的胸膛說：『天主，可憐我這個罪人罷！』」我們很清楚天主的結論：「我告訴你們：這人下去，到他家

裡，成了正義的，而那個人卻不然。因為凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」

祈禱是我們的武器，必須是謙卑的祈禱。一個謙卑的祈禱正是我們需要的，因為我們真正感受到自己對祈禱的需要。讓我們敞開心靈求助於祈禱，需要天主的一切幫助。我們的一切都需要祂的幫助，以賦予我們所有的工作超性的價值。

是的，我們應該感謝天主，為我們一生中的一切美好感謝祂，因為都是祂的禮物。但同時我們必須求祂的寬赦，也必須求祂的幫助。我想起歐華路（Don Alvaro）的祈禱：「謝謝祢，原諒我、更幫助我！」這一句話真正地囊括了我們祈禱的精髓。感謝天主賜予我們的許多美好事物，遠遠超過我們所知道或意識到的。並請求祂原諒我們和世上所有不幸的事件。並向祂求助，因為我們覺悟到自己需要祢的幫助，主啊！一切事情。這不

但沒讓我們感到難過，反倒給我們安全感。因為我們既無能、也不願只靠自己的力量。我們依賴祢的力量，依賴祢的幫助。

祈禱是我們的武器，是我們的力量，因為我們從未有過其他的，未來也永遠不會有。因此，在今天和我們的生活裡，這應該是一件相當恆常的事。我們為達到目的，為實現每天的目的而付出的努力，也該是一場祈禱的比賽：在我們可以被允許的軟弱範圍內，以祈禱充實我們的一天，但始終要有這種渴望。Oportet semper orare et non deficere，「人應當時常祈禱，不要灰心」（路18：1）。

我們努力成為祈禱的靈魂，並且已經這樣做了很長久的時間。在這麼多年之後，我們有時意識到自己極需告訴我主，正如我們在《道路》中所看到的：「主，我不知道如何祈禱！」然後我們與宗徒一起祈求我主，
Domine, doce nos orare！「主，請

教給我們祈禱！」（路11：1）。因為我們需要學習做得更好。我們更需要成為真正的祈禱之靈。「主，請教給我們祈禱！」

我主像對福音中的宗徒一樣答覆說：「當你們祈禱時，說：『我們的天父。』」這是神聖的父子之情，因為祈禱是神聖父子之情必要的表達方式。這不僅是一件非常美好的事，還讓我們意識到自己是：在基督內的天主子女，與天父的獨生子耶穌基督認同。祂是永恆的聖言—天父的祈禱。祂知道我們是孩子，是兒女，讓我們無論有話無語都向天主講：天父，阿爸，父啊！阿爸，父啊！Abba Pater! Abba Pater! 我們父親在極度艱難的時刻，情不自禁地時常呼喊：「阿爸，父啊！阿爸，阿爸……」父親，爸爸，充滿信賴的孝心。我們的祈禱就該那樣的充滿信任。身為年幼子女的信心，我們的一切都需要我們的天父。

所以我們的祈禱應該是信賴和單純的，也該是很真誠的。真誠地將自己的本來面貌擺在天主面前。祈禱經常是一應該也是一請願：因為我們需要。我主要我們求祂，不是因為祂需要知道我們的需求；祂比我們更清楚，但祂仍要我們求祂，因為祂知道這對我們有好處，因為它打開了我們的靈魂，以便更好地接受我們向祂所求的。「你們求，必要給你們」，求，你就必會得到。

Cursum consummavi, fidem servavi，這場賽跑，我已跑到終點，我已保持了信仰。我們也需要這種信仰，這樣一整天（直到最終），我們要能說我們「保持了信仰」，我們信賴祂而向祂要求一切，向祂求助。即使在最普通的事情上，也尋求祂的幫助。

當然，我們也需要善用方法，在尋求祂幫助的同時。我們的工作方式，我們的努力，我們將竭盡所能地推動事

情的進展。即使我們提出要求，也應該向我主尋求幫助。因為有時我們向我主祈求，但是我們卻沒有盡己所能。

今天彌撒中第一篇的讀經，是舊約息辣書裡的話，向我們顯示天主如何聆聽了我們。我們要擁有天主聆聽我們祈禱的信念：「他樂於俯聽受壓迫者的祈禱。他決不輕視孤兒的哀求，和寡婦訴苦的嘆息。謙卑人的祈禱，穿雲而上。」（德35：15b-17、20-22a）。每個人的祈禱，無論他是誰。特別是那些需求最多的祈禱。主啊！我們在很多的事情上都需要祢的幫助：即使在我們認為自己可以輕鬆完成的事情上，我們也需要祢的幫助。

主啊！我們在所有的事上都需要祢的幫助，我們懷著赤子之心求祢，以年幼子女的信賴，相信祢可以成就萬事：Omnia possum in eo qui me confortat，「我賴加強我力量的那

位，能應付一切」。因此，我們也必定有安全感去做似乎不可能的事，因為與祂同在，我們就能做到。我們的內心生活、聖德的奮鬥、在世上的使徒工作都更能向前邁進。我們在全世界實踐天主的事業（主業），因為是天主在實踐它，藉著我們的作為，特別重要的是藉著我們的祈禱。

祈禱有很多時刻都是可以使我們養成習慣性的默觀，在所有事物中都看到我主：在我們身邊、與我們在一起，並在我們裡面。祈禱也將增加我們默觀基督面孔的渴望：*vultum tuum Domine requiram*！「上主，我在尋求你的儀容！」我們父親經常祈禱：「上主，我在尋求你的儀容！」我們並不是因為想看到祂的面容而想死（當然，我們也渴望在生命的終結能見到祂），而是我們想看到祢，主啊！每天在我們中間看見祢的臨在，在別人身上看見祢，在我工作的情況中看見祢，我的休息，我的家庭生活中看見祢。看見祢與我們在一起；而

且，尤其我們希望，上主，誠如我們父親所說的，明白祢「正注視著我們」。

這也是默觀—祈禱的生活：不僅看見我主，而且知道祂在看著我們。正如我們父親在他一篇講道中所說的：
「知道天主整天都慈愛地注視著我們。」

主啊！我們真的是太渺小了，我們需要祢來幫助我們看到祢，並幫助我們看到祢這樣：不斷疼愛的凝視著我們。因而，我們將獲得神奇的力量，把一切轉化為祈禱，特別是我們的工作。我們父親在一封家書中寫道：
「因此，我們的工作必須是神聖而有屬天的價值：不僅要做完最後的細節—*cursum consummavi*，這場賽跑，我已跑到終點，每件事，每項工作，每一天—不僅只顧到最後的一個細節，而且以道德的正直、誠實、高尚和公義完成。然後，專業工作—我們所有的工作都是專業的—不僅是正

派聖潔的，而且要轉化為祈禱。」
(《信函》1948年10月15日，第26號)

幫助我們，上主，（我們求祢藉著我們父親的代禱，是他賜給我們這種精神、這種渴望），幫助我們實現這理想：在知道上主祢正在默觀我們的情況下，做我們的工作。這將幫助我們以更多的喜樂、更多的努力、更多的安全感來工作；當有困難時，以更多的犧牲，也以更多的喜悅來工作。所以，祢對我們的默觀，主啊！是疼愛的默觀。我們邊工作邊默觀著基督。

現在我們可以跟聖母講出自己的想法、祈禱。聖母會是怎樣默觀耶穌的啊！讓我們求她，知道自己很軟弱，但是讓我們尋求她的幫助，真正渴望在我們的生活中，使祈禱更充實，變成一個現實：成為祈禱的靈魂。在我們的生活中，擁有每日的忠誠，這使我們在每天結束時，忠誠的完成了一天的比賽，保持了信仰。結果，也很

喜樂。一如我們父親所說的，忠誠就是幸福， *fidelidad es felicidad*。這就是我們一直看到父親的樣子：很高興，因為他忠信於上主，與我主合而為一，儘管他一生曾面對了無數的苦痛。

我們的母親，在結束祈禱前，請妳幫助我們更加成為祈禱的靈魂，當結束每一天時，能夠說：*cursum consummavi, fidem servavi*，這場賽跑，我已跑到終點，我已保持了信仰。

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
jian-du-ren-zhi-san-zhou-nian-de-mo-
xiang/](https://opusdei.org/zht/article/jian-du-ren-zhi-san-zhou-nian-de-mo-xiang/) (2026年3月20日)