

默想：常年期第十一週星期四

一些可以幫助我們在常年期第十一週做祈禱的反思。

世界上一股向善的力量

祈禱與聖德

透過耶穌基督而來到聖父台前

世界上一股向善的力量

「啊，厄里亞！因你的奇蹟，你是多麼榮耀！誰能自誇與你相似？……看

見你的人，和安眠於愛的人，是有福的！（德48:4,11）」德訓篇歌頌了「一位激烈如火的先知厄里亞，他的言辭熾熱如火炬。（德48:1）」以及厄里叟，因為「在厄里亞被旋風捲去後，厄里叟充滿了他的精神；他在世時；沒有君王能夠動搖他，沒有人能夠屈服他，沒有什麼事能夠難倒他；死後，他的屍體還能執行先知的任務。（德48:13-14）」

這些令人瞠目結舌的例子可能會誤導我們，讓我們認為聖德是個遙不可及的理想，是平凡的人無法企及的。然而，德訓篇也清楚地斷言「我們也要生活（德48:12）」：天主將會賜給我們超性的生命，即祂的生命，這就是組成聖德的東西。當時仍是樞機的拉辛格寫道：「聖施禮華教導說：聖德是與天主的緊密接觸：它在於成為天主的朋友，讓祂工作，祂是唯一能真正讓這個世界變得美好和幸福的那位。當施禮華說我們所有人都蒙召要成聖時，在我看來，他基本上是在想

起自己的個人經歷，因為他從未做過令人難以置信的事情，但只是讓天主工作。這就是為什麼這個偉大的更新誕生了，一股在世界上行善的力量，儘管我們人性的軟弱並沒有消失。」

[1]

靠著天主的憐憫，我們所有人都可以參與這個「偉大的更新」和「在世界上行善的力量」。在我們日常生活的平凡事物中，我們蒙召要成為聖人，可以獲得封聖的聖人。

祈禱與聖德

天主希望透過我們成就偉大的事。祂所要求的只是我們「以熱戀中的人般的精緻細膩之情」[2] 來以我們與祂的關係作為優先。我們透過祈禱來維持這種關係的生命活力。「聖人擁有祈禱的心靈，感到需要與天主相通.....我不相信聖德可以沒有祈禱.....我堅持認為，這不僅適用於少數享有特恩的人，而且為所有人來說亦然，因為『我們全都需要這種寂靜；這樣的寂

靜充盈著我們所愛的天主的臨在。』……在這樣的祈禱中，萬籟俱寂，我們可聽到上主溫柔的聲音在寂靜中迴盪。」[3]

耶穌告訴我們什麼樣的祈禱才能讓天主喜悅：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求祂以前，已知道你們需要什麼。

（瑪6:8）」祂教我們唸天主經，這篇「整個福音的總結」[4]。「你們可以讀遍聖經中所有祈禱經文，我不相信你們能找到主禱文中所沒有的東西。」[5]聖多瑪斯阿奎那寫道：「天主經是最完美的禱文.....在其中，我們不僅祈求我們能夠正確地渴望的一切，而且還按照我們應該渴望的順序地祈求。因此，這個禱文不僅教我們去祈求，也主導了我們的整個情操。」[6]

耶穌要我們感受到天主聖父對我們的愛的偉大，和以我們身為天主子女而得到的力量作為依靠。因此，祂鼓勵我們懷著小孩子般的信任轉向天主。我們對神聖父子關係的生動的認知，使我們無論發生什麼事都會感到安全，充滿信心地踏上神聖的旅程。

透過耶穌基督而來到聖父台前

聖施禮華說：「你的生命必須是恆久的祈禱，與我們的主永不止息的交談：不論情況是愜意或不快，容易或困難，平常或異常。在每一種情況下，你應立即恢復你與天主父的交談。你應在你的靈魂裡尋覓祂。」^[7]

有時候，我們不知道該從哪裡開始，但我們應該牢記，我們總是透過與耶穌基督的結合而來到天主聖父台前。我們的祈禱可以是簡單地重複耶穌的名字：「呼求耶穌聖名是常常祈禱的最簡單的方法。從一顆謙虛而專注的心，經常發出重複的呼求，其力量才不致失落在『嘮叨』（瑪6:7）的話語

中，而是要『把天主的話保存起來，以堅忍結出果實』。這種祈禱『隨時可行』，因為它並不是附屬於其他事物的事，而是唯一的事，即愛天主的事，它使一切行動在基督內獲取力量並得以聖化。」[8]

呼求耶穌的名、重複它、品味它，就是一個有力、美麗的禱告。這就是為什麼聖施禮華告訴我們：「不要害怕以我主的名字，耶穌來稱呼祂，並對祂說，你愛祂。」[9] 聖母瑪利亞是第一個（在天使報喜時）聽到耶穌的名字的人，而自從她胎中懷著她的聖子那一刻起，她就充滿無限的愛意地重唸著它，把一切事默存在自己心中，反覆思想（參閱路2:19）。

[1] 若瑟拉辛格，「讓天主工作」，載於2002年10月6日的《羅馬觀察報》

[2] 范康仁蒙席，2017年2月14日的牧函，30

[3] 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》
宗座勸諭，147，149

[4] 戴都良，《演說集》，1，6

[5] 《天主教教理》，2762

[6] 聖多瑪斯阿奎那，《神學大全》，
II-II，q83，a9

[7] 聖施禮華，《鍊爐》，538

[8] 《天主教教理》，2668

[9] 聖施禮華，《道路》，303

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Yi-Zhou-Xing-Qi-Si/> (2026年2月7日)