

opusdei.org

# 默想：復活期第六週 星期六

一些能幫助我們在復活期做祈禱的反思。

孝愛的恩賜

向上主的請求表明對祂的信任

孝愛使我們的心變得溫柔

.....

孝愛的恩賜

在親密的氛圍中，耶穌告訴使徒們：  
「因為父自己愛你們，因你們愛了

我，且相信我出自天主。我出自父，來到了世界上；我又離開世界，往父那裏去。」（若 16：26-28）耶穌滿懷柔情堅持地說，天主聖父愛他們就像愛祂自己一樣。整個對話充滿了情感，因為祂向他們揭示了隱藏在天主心中的寶藏。基督的愛是如此深沉——「他就愛他們到底。」（若 13：1）聖若望說——耶穌離開他們，沒有祂溫暖的臨在，是一件痛苦的事。

天父愛你。對天主聖父之愛的信心會隨著孝愛之恩在我們心中增長，而這恩賜是聖神居住在我們靈魂內賜予我們的。這份恩賜讓孝愛的美德更完美，「這種美德的來源和基礎是天父義子女關係，源自於體驗和細味自己是上主的孩子這一現實。」[1]「因此，孝愛之恩首先會喚起我們的感激和讚美。事實上，這就是我們敬拜天主的原因和最真實的意義。當聖神幫助我們感知主的臨在和祂對我們的愛

時，我們的心就會感到溫暖，並自然而然地進行祈禱和舉行慶典。」 [2]

這樣，我們就能細味到身為受寵愛孩子的身份。孝愛在我們心中播下子女般的柔情，促使我們與上主對話。聖施禮華說：「虔敬是對主的孝愛，它是發自靈魂的深刻態度，深入人的整個存在，它存於我們每個思念、願望、情感。」 [3] 它讓我們喜樂地相信，天父的愛在我們生命中永遠不會缺失。藉著這份恩賜，「聖神醫治我們的心，使我們在各方面脫離心硬，敞開我們的心扉，使其溫柔地對待上主及兄弟姐妹們。」 [4]

### 向上主的請求表明對祂的信任

「你們因我的名無論向父求什麼，他必賜給你們。直到現在，你們沒有因我的名求什麼；求罷！必會得到，好使你們的喜樂得以圓滿。」（若 16：23-24）耶穌鼓勵我們要對上主抱有極大的信任，我們可以肯定地祈求，上主總會聽到我們的聲音。在請求中

表現出「非常渴求」是虔敬的表現。雖然乍看之下這是自私的表現，但事實恰恰相反，因為請求的禱告需要我們完全放棄自我，順從上主的旨意。當我們意識到自己是一個沒有任何資源的孩子時，向上主求助，請求祂的恩寵、幫助和寬恕是多麼自然的事！

「去請求，去乞求。這是非常人性化的。向上主祈求與接受我們的局限性和我們作為受造物的本性相輔相成。一個人甚至可能無法達到信仰天主的地步，但卻很難不相信祈禱：它就是存在的，它以一種呼喊的形式呈現在我們面前。且我們都知道，這個內在的聲音可能會沉寂很長一段時間，但總有一天會被喚醒，並大聲呼喊出來。兄弟姊妹們，我們知道上主會做出回應。在《聖詠集》中，凡是在祈禱中發出哀歌的人都不會被忽視。上主總會回答：也許是今天，也許是明天，但祂總是會以這樣或那樣的方式回答。聖經無數次重複說：上主會傾聽那些呼求祂的人。即使是我們不情

願提出的，那些停留在我們內心深處的，甚至是我們羞於表達的問題：天父都會傾聽，並希望賜予我們聖神，激勵我們的每一次禱告，並轉化我們的一切。」[5]

孝愛的恩賜會讓我們的禱告變得清新自然，除了簡單的對話之外，還會帶著一種信任的語氣，引導我們「對主溫柔」[6] 聖神在我們內喚醒了許多不同音調的祈禱，就像生命本身一樣。有時，我們會向天父抱怨：「你為什麼掩起你的慈顏？」（詠 44：25）其他時候，我們會向祂訴說我們對成聖的真誠渴望：「天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你」（詠 63：2）或我們渴望與祂更深地結合：「在地上除你以外，為我一無所喜。」（詠 73：25）我們的希望永遠寄託在祂的仁慈之上：「我終日仰望你，因你是救我的天主。」（詠 25：5）

孝愛使我們的心變得溫柔

真正的孝愛會影響我們與他人的關係。我們都是同一個父親的孩子；他們是我們的兄弟姊妹。對天父溫柔即對他們溫柔。在我們與許多人的日常交往中，「溫柔，作為對近人的真正兄弟情誼，是在善意中表現出來的。」[7] 聖神擴大我們的心靈，使其能以自由和無償的方式去愛他人。在某種程度上，我們的心接受了基督仁慈之心的不配之恩。

孝愛引導我們善待身邊的人。此外，「它還能熄滅心中那些以緊張和分裂為中心的情緒，如痛苦、憤怒和不耐煩，並用理解、寬容和寬恕的情感來滋養它。」[8] 孝愛使我們變得溫柔、友好和耐心。我們把主內的和平延伸到所有人際關係中。在艱難的環境中，當我們面臨壓力時，在孝愛的幫助下，我們學會了不帶暴力地做出反應，就像基督所做的那樣。「溫良是耶穌的特點，他曾說過：『因為我是良善心謙的。』（瑪 11：29）溫良的人懂得控制自己，為他人留出空

間，傾聽他人的心聲，尊重他人的生活方式、需求和要求。他們無意壓倒或削弱他人。他們不想高高在上或主宰一切，也不想把自己的想法或自己的利益強加於人，損害他人的利益.....在成聖的道路上前行，我們需要溫良。傾聽、尊重，而不是抨擊。」[9]

「讓我們向上主祈求聖神的恩賜，以克服我們的恐懼和安全感的缺乏，以及我們的不安和急躁的心靈，並透過真理和服事中敬拜天主，使我們成為天主和祂的愛的喜樂見證人，以溫柔和微笑對待近人，聖神總是在喜樂中賜給我們這樣的態度。」[10] 我們將這份請求託付給聖母瑪利亞——聖情大器，以萬福母后誦（又聖母經）的禱詞誦唸：「童貞瑪利亞，妳是寬仁的，慈悲的，甘飴的！」

[1] 《聖施禮華字典》，條目「孝愛/虔敬」

[2] 教宗方濟各，2014年6月4日公開接見時的講話

[3] 聖施禮華，《天主之友》，146

[4] 教宗聖若望保祿二世，1989年5月28日三鐘經前的講話

[5] 教宗方濟各，2020年12月9日公開接見時的講話

[6] 聖施禮華，《天主之友》，167

[7] 教宗聖若望保祿二世，1989年5月28日三鐘經前的講話

[8] 同上

[9] 教宗方濟各，2020年11月1日三鐘經前的講話

[10] 教宗方濟各，2014年6月4日公開接見時的講話

.....

meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-  
Liu-Zhou-Xing-Qi-Liu/ (2026年3月11日)