

2026年2月28日

## 四旬期退省

### 第十一日：喜乐、祈祷与感恩

在今日的读经（《得撒洛尼前书》5:14-23）中，我们聆听圣保禄对得撒洛尼教会的训诲，教他们当如何生活，使天主的平安在他们中间掌权，且使他们的整个生命，在「我们的主耶稣基督来临的时候」，得以无瑕可指。（5:23）今日我们将聚焦宗徒向得撒洛尼人提出的诸多劝勉中的三项：

- 「时常喜乐」（5:16）
- 「不断祈祷」（5:17）
- 「凡事谢恩」（5:18）

#### 时常喜乐

这绝非感性的喜乐，这类喜乐纵然美好，却易消逝，被其他情绪取代。圣保禄所指的，实为一种属灵的喜乐：在天主内的喜乐。当我们日日铭记天主深爱我们，便能寻得那份深厚且持久的喜乐——尤其当我们意识到，即便我们软弱、未能达成所愿，祂的爱也从未离弃我们。天主已对我们的生命许下了不可收回的「肯定」，借着这份肯定，我们便能面对自身内外遭遇的种种「否定」。

当我们在自己和他人的生命，发现天主的智慧时，天主的喜乐便充满我们的灵魂。在天主内喜乐的缘由数不胜数：祂圣言的深邃、祂受造界的美好、祂满含慈爱的全能，这份全能甚至能化恶为善……简言之，这份喜乐，只因祂是我们的天父，只因祂的本性如是，便是单纯的在天主内的喜乐。

当我们常常思念天主，将祂置于万事之上，且举目望祂、紧握祂的手走过尘世的旅程时，这份喜乐的泉源便会涌流。宗徒的下述劝勉，将助我们活出这份喜乐。

#### 不断祈祷

祈祷是与天主常保结合的关键。我们深知，若轻忽祈祷，恩宠在我们内的功效便会日渐消减；若全然舍弃祈祷，信德便很可能很快在我们内枯萎，其他的替代之物也会开始主宰我们的生命。反之，若我们多作祈祷，让整个人生都浸润在祈祷中，天主的恩宠便会在我们内愈发丰盛地展开。这份祈祷，无疑必须是至诚的祈祷：我们将心升向天主，而非机械地念诵祷文，却无真实的内心参与。

那么，我们当如何理解「不断祈祷」的劝勉？从外在看，似乎唯有沙漠中的隐修士，方能达到这一要求。但实际上，这是要我们将生命的方方面面，都化为悦乐天主的祈祷。沙漠教父圣安多尼隐修士曾如此劝勉：「无论你往何处去，总要常念天主。」

无论我们做什么事，都能将其奉献于天主，使生命的每一个领域都与祂相连，正如这位向外邦

人传福音的宗徒在另一处所言：「你们在一切事上，不要忧虑，反而以祈祷和恳求，怀着感谢之心，向天主呈上你们的请求。」（《斐理伯书》4:6）；「我首先劝勉大家，要为一切人祈祷、恳求、转求、谢恩。」（《弟茂德前书》2:1）。

践行「不断祈祷」的另一大助益，是所谓的「心祷」——由沙漠教父所发现，使上主的圣名常存我们唇间、心中的祈祷方式。经典的短诵祷文常被反复念诵：「主耶稣基利斯督，天主之子，求你怜悯我罪人。」欲更深入了解心祷，推荐聆听下述讲座：  
<https://www.youtube.com/watch?v=K8NmWQ1W0Ks>。

核心在于，我们以一切可能的方式，与主保持结合，让祂更深地浸润我们的生命，使祈祷成为我们的生命本身：在朝拜中、在感恩中、在转求中、在主前的静默陪伴中、在神秘的默观中（若天主赐下这份恩宠），也在将一切行动奉献于主的过程中，自觉地为赞美天主而行事。

简言之，如此，天主的生命便能渗透我们，使我们的生命结出丰硕的果实。

### 凡事谢恩

怀着这样的态度，我们的生命将成为一盏明灯，我们也会开始发现并觉知天主赐予我们的一切。即便在纯然的人性层面，懂得感恩的人，也会为生命带来喜乐与美好，与他们相伴，满有甘甜。而当我们向上主谢恩，赞颂祂为一切美善的源头时，我们的生命将焕发出何等璀璨的光芒！怀着这样的态度，我们能吸引他人，将天主的一缕光明传递给他们；而当我们认出祂的美善时，上主也将何等喜悦！

为结束今日的默想，我愿引述圣安多尼隐修士的话语，他以无比质朴的言辞，阐明魔鬼如何企图夺走我们的内心平安，进而阻止我们常怀感恩：

「魔鬼总想以那些无法改变的过往之事（且这些事早已蒙宽恕）困扰我们、使我们烦忧，又以对未来的恐惧折磨我们。而这，便使我们无法为天主在当下的引领献上感恩。」

如此一来，在天主内的喜乐便无法在我们心中安居，祈祷也会被无谓的烦忧所牵绊。

愿我们以今日默想的芳华为勉，力求活出在天主内的喜乐，恒常寻求祈祷，使我们的内心成为感恩的园地。

今日读经默想：<https://cn.elijamission.net/2021/02/27/>

今日福音默想：<https://cn.elijamission.net/2024/06/18/>