

opusdei.org

# 祈祷生活

只要我一息尚存，我将继续宣扬：在每个时刻、机会和情况中，我们必须成为祈祷的灵魂，因为天主永不离弃我们。

2023年2月4日

节录自载于《天主之友》书中，圣施礼华于1955年4月4日题为《愿所有人都得救》的讲道，三部分中的第一部分。

每当我们的心理有股向上的渴望；更慷慨地回应上主的渴望，同时在找寻

一颗北极星来引导身为基督徒的我们时，圣神就会让我们想起福音中的话语：「人应当时常祈祷，不要灰心。」（路18：1）祈祷是所有神操的基石，因着祈祷我们得以刚强，若是忽视了它而没有祈祷的话，我们将一事无成。

在今日的默想中，希望我们再次下定决心——做一个默观者；在街道上、在工作中，跟天主不停的交谈，时时刻刻，贯彻始终，如果我们真想忠实地跟随主的步伐，祈祷就是唯一的道路。

让我们定睛在耶稣基督身上，祂是我们的榜样，祂像一面镜子，从中可以看到自我，在祂生命中伟大的时刻，祂的表现，甚至于外在行为是怎样的？福音中对于基督又是怎么说的呢？我因主耶稣的祈祷榜样而感动：在众多伟大奇迹前转求天父的态度，和祂开始传教生活之前，退隐旷野四十昼夜（参阅玛4：2）。

请原谅我强调这点：仔细留意默西亚的言行是非常重要的，因为是祂指引我们奔向天父的道路，借着上主的帮助，我们懂得以超性的眼光省察自己的一切行为，即使只是一些微不足道的事。为了认识祂、呼求祂、颂扬祂、称谢祂、倾听祂，简而言之，要与祂同在，我们必须学习每一时刻都生活在永恒的鲜明意识中，与天主密谈使我们更深层地了解人的需要。

多年前，当我默想上主的生平时，我得到了一个结论：无论任何福传工作，都须是内修生命的满溢。这就是在福音中基督拣选十二位宗徒之前的情节，在我看来，似乎是很自然、又是很超然的。圣路加告诉我们，耶稣拣选宗徒之前：「祂彻夜向天主祈祷。」（路6：12）我们再回想在伯达尼拉匝禄复活之前，耶稣为祂的朋友悲泣，举目望天呼喊：「父啊！我感谢你，因为你俯听了。」（若11：41）这就是祂确切的教导：假如我们想帮助别人、想诚恳地鼓励他们

去发现俗世生命的真谛，那我们就必须扎根在祈祷生活上。

福音中有许多情景描述耶稣和天父的谈话，我们不能在此一一详述。但我觉得我们必须默想耶稣受难与圣死前的那一段紧张时刻：当时祂准备祭献自己，重回天父的至圣之爱中，在最后晚餐的亲密气氛里，耶稣内心充满着爱；祂向父祈祷，宣言圣神的降临，并且鼓励门徒保持爱与信仰的热诚。

救世主炽热的心境仍然持续在山园的祈祷中，祂知道苦难即将开始，屈辱与苦楚迫在眉睫，悬吊罪犯的残酷十字架，祂已热切盼望多时，「父啊！你如果愿意，请给我免去这杯罢！」

（路22：42）祂立刻改口：「但不要随我的意愿，惟照你的意愿成就罢！」（路22：42）稍后，独自被钉在十字架上，两臂伸开——一种永恒司祭的姿态，祂仍依旧维持与父交谈：

「父啊！我把我的灵魂交托在你手中。」（路23：46）

让我们现在也默想圣母，我们的母亲，在加尔瓦略山十字架旁祈祷。对玛利亚而言，祈祷不是件新鲜事，她惯于这么做，如同善尽职责、料理家务一样，当她处理俗务时，心神也都专注在天主身上，真人也真天主的基督， perfectus Deus, perfectus homo[1]。希望圣母——最完美的受造物和充满圣宠者——能加深我们每一刻仰慕天主之爱的渴望。还记得天使报喜的情景吗？总领天使带着神圣的信息翩然下凡，宣告玛利亚即将成为天主之母，发现圣母已收敛心神，正在祈祷，天使加俾额尔向她请安时：「万福！充满恩宠者，上主与妳同在！」（路1：28）她完全浸淫于上主之中。过了几天，玛利亚在喜悦中咏唱赞主曲， Magnificat，借着圣路加忠实的爱心，圣神将这篇诗歌流传给我们，它也就是玛利亚和天主从未中断的亲密交谈。

圣母曾深长的默想旧约中期待救主来临的圣人圣女的话语，及因他们而发生的历史事迹，她仰慕天主曾以无限的仁慈对待祂的子民，但他们却不知怎样感谢天主所行的奇事。当想到天主不断地一再向祂的子民显现无限的仁慈时，圣母则由她无玷之心流露爱之歌：「我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主，因为祂垂顾了祂婢女的卑微。」（路1：46—48）早期的基督徒，美善圣母的子女，常以圣母做他们的榜样；我们不仅可以，而且更该向圣母学习。

我喜欢默想宗徒大事录中所描述的一个情景，给我们一个清晰持久的祈祷典范：「他们专心听取宗徒的训诲，时常团聚，擘饼，祈祷。」（宗2：42）从此章节我们得知早期门徒的生活：「这些人，都同心合意地专务祈祷。」（宗1：14）当伯多禄放胆传扬真理而被监禁时，他们决定祈祷：「教会恳切地为他向天主祈祷。」（宗12：5）那时，祈祷是一项武

器，而今日亦然，祈祷是赢得内心战争最强而有力的工具：「你们中间有受苦的人吗？他应该祈祷。」（雅5：13）圣保禄总结说：「不断祈祷。」（得前5：17）你们永远不要厌倦祈祷。

## 如何祈祷

我们该如何祈祷？我敢大胆而不怕犯错地说，祈祷有数不尽的方式。然而，希望我们众人的祈祷都是出自内心，像天主的儿女一般，而非像伪君子那样喋喋不休。耶稣曾说：「不是凡向我说『主啊！主啊！』的人，就能进天国。」（玛7：21）对于那些伪善者；他们或许能发出「喃喃的祷声」，圣奥斯定说：「然而他们却缺少祈祷的表达力，因为在他们之内没有生命。」[2] 他们缺乏承行天父的旨意的心愿，当我们呼喊「主」的时候，意愿必须要强烈，付诸实行圣神的默感。

我们必须尽力除去虚伪的阴影，假如我们想驱走这遭主严厉谴责的邪恶，必须稳定自己的心态，在一般常态或突发状况下，都明显地嫌弃罪恶。说真的，我们必须勇敢地在情感与理智两方面，诚恳地培养出一种惧怕重罪的意识，同时，对明知故犯的小罪也应憎恨，小罪的疏忽虽不至于让我们失去天主的圣宠，却会阻塞圣宠的管道。

谈到祈祷，借着天主的圣宠，我现在不会倦怠，将来也不会。回想三十年代时，我是个年轻的司铎，各式各样的人常来找我，寻求接近天主的途径，对所有的人，无论是学生、工人、健康的或生病的、富人或穷人、神父或平信徒，我都给他们同样的忠告：「祈祷！」假如有人问说：「我根本不知道从那开始。」我会建议他先设想自己在天主的面前，向祂诉说心中的渴望与焦急，以同样的抱怨说：「主，我不知道如何祈祷。」这



样的谦逊坦诚，就是与基督建立亲密永恒的友谊的开端。

多年的岁月消逝，我仍然没有其他更好的秘方，假如你依旧不易进入祈祷，那么就像门徒一样走近耶稣，告诉祂：「主，请教我们祈祷。」（路11：1）你会发现圣神如何「扶助我们的软弱，因为我们不知道我们如何祈祷才对，而圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。」（罗8：26）这些话蕴藏的深度，是没有任何文字可以传神表达的。

天主圣言在我们心中建立了多伟大的信心啊！在我整个司铎的传道生涯中，当我不厌其烦地重复这忠告时，就会告诉他们，我没有发明任何新东西，一切都是从圣经中学来的：

「主，我不知道如何与你谈话！主，请教我们祈祷！」当我们这么祈祷的时候，我们得到圣神一切慈爱的助佑——光、火、一股强风，能点燃火焰，再次烧起熊熊爱火。

## 备注

[1] 象征汇编《亚大纳削信经》

[2] 圣奥斯定《圣咏详述》139, 10  
(PL37 1809)

Biegun Wschodni on Unsplash

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Qi-Dao-Sheng-Huo/](https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Dao-Sheng-Huo/) (2026年  
1月30日)