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, 因为你俯听了我。 1 (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——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——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,我的衣主,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白内 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、对所有的人,无论是学生、工体,我都给他们同样的成:「新祷!」假如有人问说:「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一光、火、一股强风,能点燃火焰,再次烧起熊熊爱火。

© Fundacion Studium

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 <a href="https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Dao-Sheng-Huo/">https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Dao-Sheng-Huo/</a> (2025年 10月29日)