

祈祷是交谈

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18日

祈祷生活节录自载于《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，三部分中的第二部分。

祈祷是交谈

我们现在已经踏上祈祷之路，但是如何持续呢？你们没看见有许多人祈祷时，自言自语，自满地聆听自己？这是一些不间断的、唠唠叨叨的自言自语，啰嗦地重复自己的困扰，然而却不想办法去解决它，他们真正追求的、想得到的，似乎是一种让别人为他们感到歉咎或称羡的病态满足。

假如我们态度率直恳切，真想卸下心中重担，我们会向了解我们、爱我们的人寻求建议：父母、夫妻、兄弟、朋友，纵然我们的动机只是抒发情感，聊聊自己的事，「对话」就这样开始了。让我们对天主也这样做；我们可以确定祂倾听我们、答复我们，让我们专注在祂身上，灵魂大开谦卑的交谈，满怀自信地告诉祂我们的思想情感：喜乐、忧伤、希望、烦恼、成功、失败，即使是生活中微不足道的事，我们会发现天父对我们所有的事，都深感兴趣。

要克服一切怠慢、拖延祈祷的不实借口，千万别把赐与恩宠的活力之源搁到明天，现在正是时候，天主以爱观察我们一天的所作所为，顾及我们心底中的哀恩。我再次告诉你，我们必须信赖祂如同信任自己的兄弟、朋友和父亲，你亲口告诉祂，像我现在对祂说话一样，祂是至大、至善、至仁慈的。也告诉祂：「这就是我要爱你的理由，尽管我的态度粗鲁、手脚笨拙、饱受世间灰土和尘垢的污损。」

几乎不知不觉的，用这种方式你就能昂首阔步、步武天主。与主亲近时，我们内心可以深深感受到、寻找到喜乐，即使在痛苦、克己和忧伤中。当天主的子女发现自己与天父是如此亲近时，力量的泉源便汹涌而出！我父我主，这就是为什么无论发生任何事情，我坚定地与你同舟共济，因为你是我的磐石和力量（参阅列下22：2）。

对某些人而言，这些似乎是老生常谈，对其他人而言，却是新颖的，然而对所有的人而言，都是需要的。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。假如将天主的友谊视之为最后的靠山，可不是基督徒的态度，蔑视或忽略所爱的人是正常的现象吗？显然不是，我们所爱的人不断地出现在自己的谈话、欲望和思念当中，无时无刻都念及他们，对天主也应当如此。

当我们如此寻求主，将整天转变成与祂亲密信赖的交谈，这点我曾说过、写过无数次，但我不厌其烦，因为上主以身作则地教导我们，这正是我们必行之事：从清晨到傍晚，从傍晚到清晨，我们必须随时祈祷。当万事顺遂：「感谢你，我的天主！」假如陷于困顿：「主，不要离弃我！」我们的天主「良善心谦」（玛11：29），不会忽视我们的祈求，也不会冷眼看待我们，因为祂亲自告诉过我们：

「你们求，必要给你们；你们找，必要找着；你们敲，必要给你们开。」
(路11：9)

因此，让我们努力尝试，永不失去超性眼光；让我们从每件事情中看到天主的作为，愉快与厌恶的事情，安慰与悲伤的时刻，比如心爱的人逝世时……你直觉的反应是找天主说话，在灵魂深处寻求祂，我们不可将此寻求视为微不足道的事情，反之，这是深刻内修生活的清晰标记，一种爱的对话。对教友而言，持续不断的祈祷并非不平心理的逃避，而该像心跳般的自然。

口祷和默祷

口祷像珠宝一样，串织成我们活生生的信仰，一些是神圣祷文，例如：天主经、圣母经、圣三光荣经，还有颂赞天主和圣母的荣冠——玫瑰经，以及许许多多充满奉献深情的祷文，我们信仰中的兄弟从基督教早期诵念至今。

圣奥斯定引用圣咏第八十五篇中的一节：「我的天主，求你怜悯我，上主，因为我整日向你哀告。」评论道：「『整日』就是无时无刻、没有停息……单单一个人，祂的力量扩展到世界末日；因为唯一的主基督召叫了门徒到天主面前，有的业已安息主怀，有的现正呼求祂，有的在我们死后才会诞生向祂祈求，而更有其他人则在祈祷中追随他们。」[1] 当你想与众人一起永远地敬拜万物的创造者时，你不感动吗？当人认知自己是天主独特的受造者，整日，*tota die* 向祂求助，在尘世的旅途中时刻仰望祂，人是多么的伟大啊！

每天我们应该特别奉献一些时间给天主，举心向上，无须开口说话，因为我们在内心咏赞祂。让我们在这项虔敬的操练上投注足够的时间；如果方便的话，最好在固定的时间、在圣体龛前祈祷，亲近那位因爱而伫候在内的主；如果不方便的话，我们也可随处祈祷，因为天主在每个沐浴恩宠的

灵魂里面；如果可能的话，我劝你还是去圣堂祈祷，在那儿你举心向上，沈默地亲近耶稣，祂真正隐藏存在圣体内，由圣体龛中管治我们、看着我们、聆听我们、等待我们。

你们如果愿意的话，可以寻找自己与天主交谈的方式。我不喜欢谈论什么方法规则，因我从不强迫任何人，我试着鼓励每个人亲近主，尊重每个灵魂，因为他们各具特质。祈祷时，我们恳求祂以祂的观念和计划，引导我们的生活：不仅进入我们的思想，同时也进入内心深处而影响到外在行为，我保证你这样做会减少失望、悲伤和自私，你会发现你能够善待周遭的人。在心里面，如果把自己摆在永不舍弃我们的天主之后，多少的阻碍会随即消失！耶稣对祂的门徒、对病患残疾的爱，重新燃起，而以不同方式表现出来。「怎么回事？」祂问。我们答复：「这是我的……。」瞬间有了亮光，至少能接受祂的旨意和内心的平安。

当我鼓励你们自信地对上主敞开心门时，要特别提及自己的困难，因为快乐的障碍多来自我们的骄傲，这种骄傲或多或少地存在每个人心中。我们常自认身价非凡，且具有许多特质；因此，当他人不赞同的时候，我们感到羞辱，这就是祈祷和纠正错误态度的最好时机，我们确信只要肯改变，永远不会太迟，但是尽快改变才是明智之举。

在祈祷中借着天主的圣宠，骄傲可以变成谦逊，而后，真正的喜乐涌流我们心中，纵然我们觉得灵魂的双翼沾满污泥，悲怜的泥巴现正逐渐干涸，如果我们克己，污泥自会脱落，让我们展翅高飞，因为天主慈爱的和风会助佑我们。

看：我主基督 — 真人又真天主，以敏捷的步调急切地引导我们，使我们心甘情愿的舍弃、欢天喜地的受苦和忘掉自我。「谁若愿意跟随我，该弃绝自己。」（玛16：24）这句劝言我

们都听过，我们要定志去实践它。愿我主能使用我们，将我们放在世上的十字路口——同时也在天主内——让我们成为光、盐和酵母。是的，我们必须在天主内成长；照亮他人、添加风味、创造新生命。

但别忘了，我们可不是光亮的根源，我们只是光的反射而已。并非是我们拯救灵魂，驱动他人行善，我们只不过是实现天主救赎计划的工具；有些工具比较贵重，有些比较低廉，如果我们总认为自己是行善的原动力，那么骄傲又回到我们身上，更甚于从前，盐将失去味道，酵母将腐坏，光亮将变为黑暗。

© Fundacion Studium

备注

[1] 圣奥斯定《圣咏详述》85, 5 (PL 37, 1085)

Biegun Wschodni on Unsplash

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Qi-Dao-Shi-Jiao-Tan/](https://opusdei.org/zhs/article/Qi-Dao-Shi-Jiao-Tan/) (2026
年1月20日)