opusdei.org

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?这只是一些不间断的、唠唠叨叨的自言自语,啰嗦地重复自己的困扰,然而却不想法子去解决它,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恳。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 是我的盘石和力量(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 他亲密信赖的交谈,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八十万篇中的— 节: 「我的天主, 求你怜悯我, 上 主,因为我整日向你哀告。上评论 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 到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 时也讲入内心深外而影响到外在行 为, 我保证你这样做会减少失望、悲 伤和白私, 你会发现你能够善待周漕 的人。在心里面,如果把自己摆在永 不舍弃我们的天主之后, 多少的阳碍 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/ (2025 年12月12日)