

# 谈祈祷 - 《道路》一书的启示

不久前，同事鲍晓鸥教授送我一本小书，我回家读了后，想不到感受那样的好，觉得是一本极有价值的书，作者是施礼华神父，书名叫《道路》。我觉得此书内容的深刻，可以和巴斯可的《冥思录》媲美，二书的语录文体也相似，讨论的都是基督宗教神学的问题，不同只在：《冥思录》更接近学理的探讨，《道路》则近于实用，对一般读者而言，《道

路》的助益更大，觉得更易接近。

2003年2月2日

《道路》所及的实用章题甚多，如克己、补赎、学习、圣祭、服从、祈祷、召唤等，就中我特别反覆阅读祈祷一章。大概因为，对我领洗近二十年的平信徒而言，祈祷一章最为实用，盖我们不仅每周弥撒时祈祷，每日也无日不祈祷，有时亦可能一日数度祈祷，此真中国宋明理学所谓的

「家常日用」者也。人一生中，众人都知，「民生问题」最为重要，「民生问题」亦「家常日用」也者，祈祷的重要其实不亚于「民生问题」，它毋宁可以说是精神一面的「民生问题」。施礼华神父说到这一个最重要的实用问题时，是那样的深入，富于智慧，以致引我反覆阅读，从中自领受到丰多的获益。

施礼华神父认为，祈祷时应该：「慢慢地。要注意你在说什么，谁在说，向谁说。因为说的快，不加思索，那是噪音，敲铁罐头的声音。」

我与圣女大德兰对你说，虽然你的嘴唇动了不少，我不称它为祈祷。」

(85)

这句话说对极了。中国有句老话说：「小和尚念经，有口无心。」说的也是这个意思。客观说来，祈祷文一念再念，日久习惯，引生催眠的效果。假如出现「有口无心」的现象，应不该苛责犯错的人，但我们也有责任克逐睡眠，更须要口到心到，一字一停，一字一想，否则真的念到了跟没有祈祷并无两样。我个人就时常受这疲劳效果的影响，以致我时常一次短短的祈祷需延至半小时、一小时之长，原因就在意图克服有口无心的毛病，需一次一次的重复，把野放的心，遭催眠的心收回来。一次短短的祈祷，一段极短的经文，常常须要延

及半小时、一小时，方能完整的祷告毕，就是这缘故。

我认为有口无心这个毛病，是很普遍的一般问题。我猜想斋戒时，跟补偿时，要求多遍数的祈祷，就是为的要克胜这一问题。遍数多了，其中的字句终有「口到心到」的时候，以量取胜，量中取质，的确是个既实惠、又实用的美善作法。

施礼华神父又说：「你不会祈祷吗？将自己放在天主的临在中，当你开始说：『主啊，我不会祈祷...！』那你已经开始祈祷了。」（90）

我想这段话是为尚未接受信仰的人们而言。真有信仰的人，祈祷时应该绝对不愁无话可说。我们的人生有这样多的问题，有求于天主的，只怕我们要说都说不完，何至于无话可说？只要找不到人说，才可能无话可说，或不信任那人，才至于无话可说，这一现象，相信只发生在尚无信仰的人们身上。他们面对天主，或因不承认是

天主，或因不信任天主，才致有话不愿说，不愿向天主推心置腹。施礼华神父的建议即是「主，我不会祈祷」这句话，已是祈祷的开始了，是绝妙的指导，不论从心理学看，或是从神秘主义的观点看。万事起头难，克服第一关语言的障碍，以后自不难侃侃谈，在心理上，人都能越谈越畅达，至于无所不谈。从神秘主义

(mysticism) 的观点，真遇到不愿祈祷，而又略有愿心的人，上主是会帮助他的，上主会降予他不可明的神恩，令他轻而且易的得到原以为得不到的物。这样的神恩，教多年的教友，相信人人都有屹立不移的例证。其实一般否定天主的人们也有，但他不察觉而已。神秘神恩的施作其实随处皆是，只是世间的人不注意罢了。

施礼华神父认为祈祷是基督徒生活中最重要的部分。他说：「祈祷是精神堡垒的地基。祈祷是全能的。」

(83) 又说：「福音中记载说：『玛利亚选择了最好的部份。』她在一边

细嚼老师的话，外表上似乎是无所事事，其实她在祈祷爱主。之后，她陪同耶稣，在城里和乡村宣道。

没有祈祷，陪伴耶稣是何等困难啊！」（89）

借由玛利亚的故事，施礼华神父道出了祈祷的重要，因为祈祷就是对主的深爱，我个人尤其要感谢施礼华神父藉此为我们解释了玛利亚姊妹接待耶稣这一个故事的深义。我一向不太了解这一个故事，说实在，我一直比较赞许为基督备食的马尔大，她以勤肯的劳力为基督服务，不像她的妹妹，似乎有点偷懒、坐享其成的缺点。现在，经过施礼华神父的解释，我了解了玛利亚对基督真言的渴望，如饥似渴的期待，确实比任何的效劳更可贵，只有心灵热烈的追随，也就是「爱」，才是一切行为追随的基础，正如圣奥古斯丁讲过的一句话：「只要有『爱』，则一切均可为所欲为。」玛利亚的故事，就是「信」

「望」「爱」三德中最重要的「爱」一字的故事。数十年了来，我居然都未体会出来。经过施礼华神父的点触，我才看到了这段故事的深意。这是新约中别树一帜的一个关于「爱德」的故事。施礼华神父更指出此等「爱德」就是祈祷的另一形式；「爱」与祈祷，是两面一体的；「爱」即祈祷，祈祷即是「爱」。施礼华神父，对于祈祷，做了最深睿、最涵括的说明。（教宗若望保禄二世于十月六日将主业会创办人真福施礼华列入圣品，这位西班牙神父生于一百年前，于一九七五年过世，他写了一些神修方面的着作，而基本上最为普世着称者为《道路》一书，目前香港的清泉出版社已将此书翻释成中文版问世，王文兴教授为此书做简介。）

王文兴,摘至教友生活周刊, 2002  
年10月13日

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/article-2/](https://opusdei.org/zhs/article/article-2/) (2026年2月2日)