

# 祈祷的艺术

祈祷是和天主敞开心扉的对话。我们要全心祈祷。

2018年8月15日

「如果对现代基督徒的首要要求是祈祷，那么，在临在于至圣圣体中的基督前，我们怎会不再度感觉到需要与祂做心灵上的交谈、安静地朝拜祂、衷心地爱祂呢？亲爱的弟兄姊妹，」教宗圣若望保禄二世对我们倾诉，

「你们知道我曾多次经验到这些，且由其中得到力量、安慰和支持吗？」

[1]

## 以你的全灵

我们要以我们所有的力量去爱我们的天主父，以我们灵魂的全部官能：理智和意志，记忆，想像和触觉，全部投入其中。天主逐一或是一起用它们来作管道来开始和我们交谈。

没有两次祈祷是一样的。圣神，历久弥新的祈祷根源，会主动地行动和等待。有时，当祈祷看似没有回应时，祂期望我们继续努力。在这时，我们会更加感觉平静，努力紧握着我们的意志去发信德和爱德，对祂细诉，将我们的注意和想像力放在圣经上，礼仪中的文字，或是神修著作的段落里——在字里行间寻找祂，或只是惊鸿一瞥。寻找天主的渴望，本身就是可以转化我们的交谈，虽然有时好像没有回音。

此外有时候，感情或思潮会来得很容易，使我们的祈祷流和帮助我们感受到天主的临在。无论我们是否处于容易进入祈祷中，及内容和感情是否丰

富的时候，重要的是我们将自己所有的官能放在圣神的手中。我们是属于祂的，并且祂说过：「难道不许我拿我所有的财物，行我所愿意的吗？」

[2]「心祷就是与天主的一种披心交谈。心祷时，我们的整个灵魂全部投入其中，我们的理智，想像，记忆和意志都全部投入其中。心祷是一种默想，帮助我们可怜的本性生活及日常习惯的各种境况，借以取得超性的价值。」[3]

天主依从的唯一规则，就是当祂创造我们为自由人时所定下的：祂期待我们以子女的身分和祂合作。当我们准备祈祷时，我们要如同是祂的子女一样，努力把注意力集中在那位想和我们说话的天主父身上。我们的脑海是否可以在祈祷中轻松运作，或是心中的感情是否已经燃烧起来，并不是由我们决定。重要的是我们决志对交谈开放，永不让刻板或气馁出现。

## 祈祷和成长

天主透过不同方式说话；祈祷首先是聆听和回应。祂透过圣经、礼仪、神修指导，并且也透过世事和我们生命中的环境：我们的工作、每天的顺逆、和我们所接触的人对我们说话。若要学习这种天主的圣言，我们需要用时间和天主独处。

和天主说话就是在我们所行的一切事上逐渐地让祂带领。默想基督的一生能够使我们明白自己的一生，以便将我们的生命对恩宠开放。我们想祂进入我们的生命，好使祂能转化它成为基督生命的忠实影像。天主父「预定 [我们] 与自己的儿子的肖像相同，」 [4] 祂愿基督在我们内形成， [5] 好让我们可以大声呼喊：「我生活已不是我生活，而是基督在我内生活。」 [6]

特别是在新约这本最好的默想用的书中，我们默观基督的奥迹。我们重温祂诞生在白冷、在纳匝肋的隐居生活、祂苦难的极度痛苦 .... 。渐渐地

肖似圣子，是圣神的工作。但是它并不是必然的。不要以为我们是一个已经领洗的基督徒，就可以任由圣神去行动。我们能够以子女之情准备我们的意志，运用我们的想像和思考力，并让好的感情涌现，以配合天主的工作。

当圣施礼华思考基督的苦难时，他就明白到自己遭遇的痛苦。「而我呢，也愿意步武师傅的足迹，奉行天主的至圣意愿。纵然一生遭遇苦难，我能抱怨吗？」

「这一定是我身为天主儿女的确切标记，因为天主对待我，像待祂自己的圣子一样。既然如此，我就像圣子一样，在我的革责玛尼山园里，独自叹息哀祷。而当我俯伏在地，承认自己的虚无时，自我灵魂深处，对上主发出这样的呼号：Pater mi, Abba, Pater, ... fiat! 我父.....，我愿奉行祂的旨意。」 [7]

当我们祈祷时，我们向祂说话；当我们阅读天主圣言时，我们听祂讲话。[8]「祈祷当伴随着圣经阅读，为形成天主与人之间的交谈」[9]—这个交谈让天主父向我们谈论祂的圣子，好使我们成为另一个基督，基督自己。

当我们选用福音祈祷时，很值得运用我们所有的官能。「首先，想像你所选择的景象或奥迹，以便收敛思潮、做好默想。然后，专注心神于你选的耶稣生活中特别的一面—祂的仁慈之心、祂的谦逊、祂的圣洁以及祂承行天父旨意的方式。然后告诉祂，在这些事件中，你的遭遇如何，对你有什么影响，你的灵魂又有什么变化，但要集中精神，因为祂可能想要借此机会指点你；在你的灵魂深处，你会体验到祂的建议；领悟到一些事体；感受到祂轻声温柔的责备。」[10]

简而言之，为了照天主的旨意生活，我们的祈祷要涉及自己的生活。为那些欲透过工作而成圣的人，这是特别

需要的。「你若是不到天主面前，先默想一下，所要做的事，把它安排妥当，又能做得好些什么呢？不同天主讨论商议，你怎能做好些什么呢？」  
[11]

当我们默观基督的奥迹，和组成我们生命中的各种事件时，我们学习如同基督一样祈祷，祂「的整个祈祷在于...对「天父旨意之奥秘」的一种出自爱的依从(弗1 :9)。」 [12] 我们学习如同天主子女一样祈祷，跟随圣施礼华的榜样。「不论处境如何，虽有少许变化我都这样祈祷：『主，你放我在这里，交托我办这办那，我完全信靠你，我知你是我的父亲。我知道小孩对父母绝对地信任。』我的司铎经验告诉我，把一切放在天主手中，我们的灵性会有更强、更深、更平静的虔诚，这使我们怀着正直的心去不断工作。」 [13]

祈祷是成长的捷径。它是一个人把生命的重心由爱自己转为爱主爱人的过

程中的重要原素。一个成熟的性格意味着深度、一致性和连续性：这些都是能够让一个人以自己的方式显示出基督的明确特征。

成熟的人如同一部调较好音色的钢琴。一部好的钢琴，并不会要求表现出自己的「光华」，或是弹出不寻常或出人意料的音色。令人惊喜的是它永远弹出无误的音符，而它的光华正是它能够演奏出美好的乐章。它是可靠的；它的反应不会是令人意外的。这些就是使它成为一件好的乐器。要达到成熟所必须的可靠性和可信赖性，是很大的挑战。

默观我主的人性，是成功的最佳方法。祂帮助我们发现并纠正那些运作不正常的琴键。有些人可能是他们的意志不愿意去奉行天主对他们旨意。其他人可能意识到自己缺乏了那些为家庭生活和使徒工作所必需的人性温暖。又有些人可能充满活力，但是有

仓促和杂乱无章的倾向，并且受自己的情绪所支配。

这是一项永无止尽的工作。它意味着要谦逊地留意任何错误的反应，任何走音的琴键，和决心改进，但不会不耐烦或心灰意冷，因为我们知道天主正以无限的爱和谅解去眷顾我们。学会透过天主的眼来看我们的生命是多么重要啊！和祂交谈会唤醒在我们心内对真理的热情，因为和我们接触的正是真理本身。这样，我们会驱走认识真正的自我的恐惧，并且不会借着因骄傲而引发的想像或扭曲来看自我。

在我们和天主交谈中当我们默观现实时，我们也学习不需变幻无穷地透过观点角度或实用性去客观理解人和事情。这也是当我们默观那很多无可比拟的奥迹时，我们会学习去爱天主的伟大，而祂是爱我们的渺小的。

## **真正的祈祷**

「这民族只在口头上亲近我，嘴唇上尊崇我，他们的心却远离我。」 [14] 这是天主在圣经里的悲叹，祂知道所有人都要归心向祂才能得到幸福。那就是为什么在祈祷中我们要准备好意志去察觉天主的旨意，热爱并实践它，因这是运用我们的官能最重要的一环。「灵魂的价值并不在于多思考，而是在于多爱心。」 [15]

很多时，以爱心祈祷需要努力，那经常要没有获得任何安慰或明显果实的付出。「祈祷与否，并不是说话或感受的问题，而是爱的问题。如果你真爱的话，便会努力试着对上主说些话，虽然也许你什么都说不出来。」 [16] 作为天主的子女，我们深信天主父会在我们最需要的时候赐给我们最需要的恩惠。「要谨记，祈祷并不在于巧言令色，也不在于虚夸的或安慰的言词。有时候，祈祷不过是看一眼我们的主或祂的母亲的圣像；有时候，祈祷是一个用话语表达出来的请求；或奉献善事、忠信的成果...我们

要好像一个站在天主、我们的主门前站岗的卫兵一样：而这就是祈祷。或者，好像一头躺在它主人脚下的小狗一样。不要介意这样告诉祂：上主，我在这里，好像一头忠狗；或者，更好说好像一头小驴子，不会踢那爱它的人。」 [17]

同样的情况发生在人与人之间的友情中。当我们和其他人一起时，有时我们未能想到说什么；脑海一片空白，尽管双方努力打开话匣子。然后我们寻找方法避免有任何冷漠的印象：和蔼的样子，关怀的举动，细心聆听，表示关注双方的焦虑。所有真正的人性经验都能显示给我们和耶稣——真人真天主——说话的方法。

既然忠诚和坚持是爱的其他代名词，当我们的注意力、意志、想像和情绪都不受我们控制时，我们也可以找到祈祷的途径。这时候，爱可以有其它途径表达出来。「你的理智迟纯不灵：你枉费工夫地在天主前收敛你的

思绪：一片朦胧！不要勉强自己，也不要担心。小心听着：让你的心灵奔驰吧。」 [18]

当我们和天主交谈时，虽然我们的思绪没有反应，也无需要打断我们的谈话。甚至当我们注意到尽管我们真心奋斗我们依然分心和枯燥时，我们可以肯定，天主父已被我们的良好意愿取悦了，而且祂慈爱地旁观着我们的努力。

## 祈祷和行动

「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）... 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。」 [19]

为了将那些默感付诸实行，我们要常常定志。思考天主诫命的目的是行动，不是仅仅为了把虔敬的思想充满脑海。我们要聆听天主的声音并实行祂的旨意。「你的祈祷不可只限于言词。它必须化为行动，带来实际的后果。」 [20]

天主儿女的祈祷一定要带来使徒工作的成果。使徒工作显示给我们在祈祷中爱的另一层面。我们应该再学习怎样祈祷，好能可以帮助他人。在祈祷中，我们会找到力量去带领其他人在与天主交谈的道路上前进。

我们不会单独祈祷，正如我们不会单独生活，而且我们不愿意这样做。当我们把自己的生命放在天主台前，我们无可避免地谈及那些为我们是最重要的人：我们主内的兄弟姐妹，我们的家庭，朋友和熟人；那些帮助我们，或是那些并不了解我们或者使我们受苦的人。如果我们意愿正确，而且我们不怕使我们的生命更麻烦，我

们一定能够在祈祷中听到天主的建议：新的使徒视野，和帮助他人的新方法。

上主会在我们的心灵内帮助我们去明白他人，去对他们作出正确的要求，去带领他们走向祂。祂会光照我们，好使我们能够看透他人的心灵。祂会净化我们的爱好。祂会帮助我们去以更强壮、更洁净的爱去爱别人。我们的使徒生活，其价值就相等我们的祈祷的价值。

C. Ruiz

---

[1] 教宗圣若望保禄二世，「活于感恩祭的教会」，2004年4月17日，25

[2] 玛20:15

[3] 圣施礼华，「基督刚经过」，119

[4] 罗8:29

[5] 参阅迦4:19

[6] 迦2:20

[7] 「十字苦路」，第一处，1

[8] 参阅圣安博，De Officiis Ministrorum，「论公职」卷一，二十，88

[9] 梵蒂冈第二届大公会议，「天主的启示」教义宪章，25

[10] 「天主之友」，253

[11] 「犁痕」，448

[12] 「天主教教理」，2603

[13] 「天主之友」，143

[14] 依29:13；参阅玛15:8

[15] 圣大德兰，「建院史」，5章，2节

[16] 「犁痕」，464

[17] 「链炉」, 73

[18] 「道路」, 102

[19] 「天主之友」, 243

[20] 「链炉」, 75

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/qi-dao-de-yi-zhu/](https://opusdei.org/zhs/article/qi-dao-de-yi-zhu/) (2026年3  
月5日)