opusdei.org

祈祷生活

祈祷是所有神操的基石,因著 祈祷我们得以刚强,若是忽视 了它而没有祈祷的话。

2019年7月15日

如何祈祷

祈祷是交谈

口祷和默祷

成为我主的门徒

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,因著祈祷我们得以刚强,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, 甚至於外在行为是怎样的? 福音中对於基督又是怎麽说的呢? 我因主耶稣的祈祷榜样而感动: 在众多伟大奇蹟前转求天父的态度,

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,藉著上主的帮助,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瞭解人的需要。

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。」(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,那我们就必须紮根在祈祷生活上。

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:当时祂準备祭献自己,重回天父的至圣之爱中,在最後晚餐的亲密气氛里,耶稣内心充满著爱;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)稍後,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 惯於这麽做,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?总领天使带著神圣的信息翩 然下凡,宣告玛利亚即将成为天主之 母,发现圣母已收歛心神,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) 她完全浸淫於上主之 中。过了几天, 玛利亚在喜悦中咏唱 讚主曲Magnificat,藉著圣路加忠实 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 生的历史事蹟, 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,我的心 神欢跃於天主,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, 而月更该向圣母学习。

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範: 「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! 重啊! 』的人,就能进天国。」(玛7:21)对於那些伪善者;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,小罪的疏忽虽不至於让我们失去天主的圣宠,却会阻塞圣宠的管道。

谈到祈祷,藉著天主的圣宠,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、神父或平信徒,我都给他们同样的忠告:「祈祷!」假如有人问说:「我根本不知道从那开始。」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,那麽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歎息,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,当我不厌其烦地重複这忠告时,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!」当我们这麽祈祷的 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。

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,囉嗦地重複自己的困扰,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,我们会向瞭解我们、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、答覆我们,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、拖延祈祷的不实藉口,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,儘管我的态度粗鲁、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,力量的泉源便汹湧而出! 我父 我主,这就是为什麽无论发生任何事 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後的靠山,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 於困顿:「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,必要找著;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,还有颂讚天主和圣母的荣冠——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 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 後才会诞生向祂祈求, 而更有其他人 则在祈祷中追随他们。 1[3] 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, 人是多麽的伟大啊!

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,因为我们在内心咏讚祂。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、看著我们、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。我不喜欢谈论什麽 方法规则,因我从不强迫任何人,我 试著鼓励每个人亲近主, 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 时也讲入内心深处而影响到外在行 为, 我保證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。在心裏面,如果把自己摆在永 不捨弃我们的天主之後,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。「怎麽回事?」祂问。 我们答覆:「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,但是儘快改变才是明智之举。

在祈祷中藉著天主的圣宠, 骄傲可以变成谦逊, 而後, 真正的喜乐湧流我们心中, 纵然我们觉得灵魂的双翼沾满污泥, 悲怜的泥巴现正逐渐乾涸, 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,使我们心甘情愿的捨弃、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,那麽骄傲又回到我们身上,更甚於从前,盐将失去味道,酵母将腐坏,光亮将变为黑暗。

成为我主的门徒

在我三十馀年的司铎生涯中,我最坚持的是祈祷的必要,而且我们也可以将整个生命,转换成永不停息地高声祈祷。自然地,有些人会问我,真的每时刻都能做到吗?能做到的,与主联合并非与世界断绝,我们仍然接触周遭发生的种种,不会因此而变成怪物。

天主创造我们、救赎我们、深爱我们,甚至赐下了自己的独生子(参阅若3:16),祂耐心地等待我们,甚至每天,像那位浪荡子的父亲一般急切(参阅路15:11-32)。如果这些都是真实的话,我们怎能怀疑祂渴望我们以全心全意的爱回应祂呢?如果我们不理睬天主,只管忙於有碍圣宠的活动,而淡忘祂、远离祂,才是令人奇怪的呢!

而且,让我提醒你,无可避免地每个人都在模仿别人,甚至在无意中彼此模仿,那麽我们为什麽拒绝模仿耶稣呢?每个人试著慢慢与他敬仰的人,

以及他所选择的典範认同,我们的行为也跟著朝自己选的理想前进。我们的老师是基督——天主子,圣三的第二位,如果我们模仿基督,不可思议地我们将分享祂爱的暖流,奥妙的三位一体天主的大爱。

如果有时候,你觉得去追随基督的脚步的力量不够,试著向那些在祂俗世生活中熟识祂的人说些爱慕的话;首先对玛利亚,因为是她将耶稣带给我们,其次对宗徒们,「有些外邦人来到加里肋亚贝特赛达人斐理伯前,请求他说: 『先生!我们愿拜见耶稣。』斐理伯就去告诉安德肋,然後安德肋和斐理伯便来告诉耶稣。」(若12: 20-22)你不为这幕景象动心吗?那些外邦人不敢直接接近天主,所以他们找了一个好的转求者。

你觉得罪孽深重,而担忧上主不倾听你吗?不会的,因为耶稣充满仁慈。 不过,儘管如此,你仍然感觉恶行重 大,不妨像税吏一样走向祂(参阅路 18: 13) 说: 「天主,我在这里,请你裁定!」我们再看看,当一位瘫痪的病人被带到耶稣面前时,圣玛窦告诉我们的话;这病人待在天主面前一句话也说不出来,而基督被这个人的痛悔和自知微不足道的忧伤所感动,一如往昔立即慈悲地回答:「你放心,你的罪赦了。」(玛9: 2)

我建议在祈祷中,你真正参与福音中 各个不同的景象,如同人群中的一 个。首先, 想像你所选择的景象或奥 蹟,以便收歛思潮、做好默想,然 後, 专注心神於你选的耶稣生活中特 别的一面——祂的仁慈之心、祂的谦 方式。然後告诉祂, 在这些事件中, 你的遭遇如何,对你有什麽影响,你 的灵魂又有什麽变化,但要集中精 神. 因为祂可能想要藉此机会指点 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。

我经常宣扬祈祷的方式是将事情的精神层面物质化。这是上主用的方式, 祂喜欢透过比喻教导门徒,使用生活 周遭的图像:牧人和他的羊群,葡萄 树和它的枝幹,渔船和渔网,播种者 散播的种子.....

天主的话语像种子一般撒在我们心中,我们为祂準备什麽样的土壤?有很多石头吗?满佈荆棘吗?我们要让琐碎的俗务蹂躏土地吗?主啊!让我这块土壤成为一片沃田,尽情暴露於阳光风雨中,让祂的种子生根,长出丰硕金黄的麦穗。

「我是葡萄树,你们是枝条。」(若 15:5)九月到来,葡萄籐枝条浓 密,细长柔软,屈折缠绕,因葡萄的 重量而低垂,是收穫的时候了。你 看,枝上结实纍纍,因为它们分享从 茎幹上吸收的树汁。否则,几个月前 的嫩芽,不可能结出甜美丰硕的果 实,令人垂涎,内心喜悦(参阅咏 103:15)。地面上到处可见乾枯的 枝叶,半埋没在土壤中。那些曾经是葡萄树上的枝子,如今躺卧在地、凋萎枯死,是贫瘠的绝佳描述:「因为离了我,你们什麽也不能做。」(若15:5)

另一个财宝的比喻,你想像那位幸运者找著时,如何欢欣喜悦,艰难的岁月和一切痛苦都已结束,他变卖所有财产而买下那块田地,他的财宝在那里,他的心也在那里(参阅玛6:21)。我们的财宝就是基督,我们不在乎丢弃任何阻碍追随祂的东西。我们的船只,一旦减少了无用之物的负荷,便可直航到天主爱的避风港。

正如我前面讲过,祈祷的方式不计其数,身为天主儿女的我们,不需要以什麽人为的方式或系统与天父交谈。 爱情具有创新性,充满主动的创力,如果真正去爱,我们会发现一条自己亲密的道路,引导我们和主交谈。

愿天主帮助我们,不要让今天的默想,超越我们的灵魂,有如夏日雷

雨,一阵雨後,太阳再度炽热如昔,田地依旧乾旱。天主的恩宠之水,需要灑落地面,渗入根部,结出德行的果实。如果这样做,我们尘世的岁月一工作和祈祷的日子编织而成一会在天父的临在中渡过,如果我们踌躇不前,让我们转向圣母玛利亚,她爱我们,教我们如何祈祷;转向我们深切崇敬的圣若瑟,我父我主,在这世上他是最接近天主之母和圣子的人,他们可以一起把我们的软弱,带到耶稣面前,将它转变为力量。

© Fundacion Studium

- •在《天主之友》书中,圣施礼华於 1955年4月4日的讲道题为《祈祷生活》的讲道。
- https://zhs.escrivaworks.org/

[1] 象徵彙编《亚大纳削信经》

[2] 圣奥斯定《圣咏详述》139, 10 (PL37, 1809)

[3] 圣奥斯定《圣咏详述》85, 5 (PL 37, 1085)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/qi-dao-sheng-huo/ (2025年12月16日)