

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，我们不能在此一一详述。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：当时祂準備祭献自己，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，她惯於这么做，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，发现圣母已收敛心神，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，而且更该向圣母学习。

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范：「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！ 主啊！』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！」当我们这麼祈祷的时候，我们得到圣神一切慈爱的助佑

——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羨的病态满足。

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，这就是为什麼无论发生任何事情，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，有的在我们死後才会诞生向祂祈求，而更有其他人则在祈祷中追随他们。」[3] 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，人是多麼的伟大啊！

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。我不喜欢谈论什麼方法规则，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，同时也进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、悲伤和自私，你会发现你能够善待周遭的人。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，纵然我们认为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

在我三十餘年的司铎生涯中，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，那麽我们为什麼拒绝模仿耶稣呢？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，以便收敛思潮、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、祂的谦逊、祂的圣洁以及祂承行天父旨意的方式。然後告诉祂，在这些事件中，你的遭遇如何，对你有什麼影响，你的灵魂又有什麼变化，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，我们为祂準備什麼样的土壤？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，葡萄藤枝条浓密，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，你们什麼也不能做。」（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，不需要以什麼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——工作和祈祷的日子编织而成——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/>

[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/](https://opusdei.org/zhs/article/qi-dao-sheng-huo/) (2026年2
月17日)