

opusdei.org

# 认识祂，认识自己

## (八)：在适当的时候

「我们需要记住天主为我们每一个人所做的美好伟大的事，因为在祈祷中回忆过去，对一个基督徒的心灵大有益处。」

2021年3月5日

你的祈祷被俯听了

追忆的时间

就像被磁铁吸住一样

天主是一切，那就足够了

---

当玛利亚进入依撒伯尔的家里，她眼里的玛利亚不再是她记忆中的那个孩子了。依撒伯尔很可能当玛利亚出生时就在场，认为她是个与众不同的小女孩。但现在她们已经多年没见了，再次看到玛利亚，依撒伯尔感到非常的高兴。福音作者告诉我们，她充满了圣神，大声说到：「吾主的母亲驾临我这里，这是我那里得来的呢？」

（路1：43）

依撒伯尔的喜悦来自于她充满祈祷的生活。她和匝加利亚都被认为是圣洁的——在天主面前是正义的——许多人都尊他们为义人。（参路1：6）但是只有他们两个人明白这么多年来切望亲近天主所意味的一切；他们的经历包含了很多无法传达的事，就像

我们所有的人都经历过的那样。依撒伯尔的喜悦来自于充满悲伤和希望、困扰和对过去的发现，这一切都有助于加深她与天主的关系。只有她心知肚明，接受不能成为一个母亲的事实是多么的困难，而这正是一个犹太妇女最盼望得到的祝福。但是天主想让她经历这个试探，以增加她与天主更深的亲密关系。

## **你的祈祷被俯听了**

我们与天主的关系，我们的祈祷，也总是有一些独特和不可言喻的内涵，就像依撒伯尔的一样。我们的生活有时就像《圣咏》中孤零的小鸟（参咏 102: 7），也正如圣施礼华所说，天主想要把一只小鸟提升到像只展翅高飞的老鹰一样，牠似乎能碰触到太阳。只有祂深知对每个人而言，什么是正确的时间和那一刻。天主想要我们与祂达到一种我们无法置信的「天主性的亲密」。

事实上，只有祂知道正确的时间——就如祂知道洗者若翰出生的正确时间——并不妨碍我们渴望时时刻刻与祂的交往更亲密。也不阻止我们不断地祈求天主，寻求更高的视线，踮起脚来想在人群中看到耶稣经过，甚至在不得已时会爬上树，像匝凯一样。我们不难想象依撒伯尔多么频繁的举心向上祈求天主，并敦促她的丈夫也这么做，直到匝加利亚终于听见这句话：「你的妻子依撒伯尔要给你生一个儿子，你要给他起名叫若翰。」

(路1：13)

依撒伯尔信赖的祈祷是在逆境和时间的净炼熔炉中锻铸出来的。她的生命已近尾声，天主的旨意对她来说仍然是个不解的谜。为什么这么多年来，祂没有听她的祈祷呢？祂为什么不给她生个孩子呢？难道她丈夫的祭司身份不足以圆满他们的要求吗？在她明显的需求中、在她的祈祷无效和天主安然的沉默中，她的信德、望德和爱德逐渐得以净化。因为她不仅坚忍不

懈；而且每天都让自己受到改变，凡事都接受天主的旨意。也许这种与十字架的认同——依撒伯尔似乎多多少少已经预料到——是证明我们祈祷的真诚度的最好方法：「但不要随我的意愿，惟照你的意愿成就罢！」

（路22：42）就像旧约中那些接受上主旨意的义人，以及耶稣将自己的一生都引向天父的旨意一样，我们基督徒也被召叫去做同样的事。任何时间都是祈祷的良辰：「我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程。」（若4：34）

## 追忆的时间

也许依撒伯尔自己一直在年迈的匝加利亚身上燃烧着祈祷的火焰，直到一位天使终于出现在她丈夫的面前。上主赐给素称不生育的她一个儿子，「因为在天主前没有不能的事。」

（路1：36）因此，她接受了祂在那些允许祂的人身上所行的重要的净化工作，依撒伯尔在祈祷中高声欢呼，

经过这么长远的时间后，我们每天仍都在重复这句话：「在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙祝福的。」  
(路1：42)

明白我们通往天主的道路会带给我们与十字架的深刻认同，这使我们意识到有时看似停滞不前，实际上是一种前进的事实，是攸关重要的。

因此，我们不要等待更好的时机，也不要等待更符合我们气味的祈祷，而是满怀感激地接受天主所要赐给我们的养料。「我们若环视四周，就晓得有许多食粮的提供，不是来自上主，反倒显得更令人满足。有些人以金钱、有些人以成功和虚荣、还有些人以权力和骄傲来滋养自己。但真正能滋养我们、使我们饱足的食物，唯有是上主所赐给我们的！上主提供给我们的食物与其他不同，对我们来说，也许并不像世界所提供的其他食物那样美味。所以，我们梦想其他的菜肴，就像沙漠中的希伯来人，他们

渴望吃到在埃及食用的肉和葱，不幸的是：他们忘记了自己是在奴隶的桌子上吃到的这些食物。在那些受到诱惑的时刻，他们回忆，可惜是种病态的回忆、选择性的回忆。一个奴隶的回忆，而非一个自由人的回忆。」 [1]

因此，我们应该问自己：我想从哪里得到吃的东西？我记忆的是什么？是对拯救我的上主的记忆，还是对奴隶食用的肉、蒜跟葱的回忆？我用什么回忆来满足自己的灵魂？我是要吃固体的食物，还是要喝奶来补充营养？

（参格前3：2）

就像发生在以色列人身上的一样，生活中可能会出现类似的诱惑，回想、口馋埃及的蒜跟葱。以色列人渐渐厌恶了滋养他们的玛纳，起初他们视之为祝福和保护的标志。（参户21：5）这也可能发生在我们身上，尤其是当我们逐渐冷淡了，因为我们忽视祈祷的基本要求：努力收心敛神、顾及虔敬的小细节、选择最好的时间、

把全心放在上面……，那么，比以往更有理由，该是时候追忆，挑起我们的记忆力，在我们的祈祷和灵修阅读里寻求圣保禄所指的固体食物，扩大我们的视野，提高我们的视线。

## **就像被磁铁吸住一样**

在祈祷中回想天主为我们所做的一切，绝不是个单纯的回忆。这与以色列宗教中的「纪念」概念相关；也就是说，这是个拯救的事件，使救赎的工程呈现。教宗方济各所讲的「回忆的祈祷」，是对已知事物的一种崭新的对话，是对过去事件的一种重新意会的记忆。我们回想起自己与天主关系中的某些关键事件，并理解它们，每次都以不同的方式活出来。这可能就是发生在依撒伯尔身上，当她意识到自己最近的为母之爱时，她以新的方式意会到天主对她的计划。

随着岁月的流逝，在我们的奉献和我们的抗拒的步调中，我主以新的深度向我们表明祂的奥秘。祂想提升我们

的高度，彷彿像个慢慢上升螺旋体。的确，我们可能无力被提升，而只能不断在水平的圈子里打转；或甚至快速的下降到脱离了正轨，放弃与造物主的对话。但祂为了要我们实现祂的旨意，祂从未放弃祂的决心；祂的计划是预选和成义、圣化和荣耀。（参罗8：28-30）

像许多其他神修作家一样，圣施礼华以生动、铿锵有力的方式描述了这一过程。灵魂「奔向天主犹如铁块被磁石所吸引，我们开始更积极地爱耶稣，出奇不意地和主相遇是多么甜蜜。」[2] 当我们默想神圣父子关系的奥秘、与基督的认同、热爱天父的旨意、渴望共同救赎.....，并且我们直觉这一切都是圣神的恩赐时，我们就更清楚地意识到我们亏欠了祂的债。感激之情就在我们内心激动地增长。我们变得更加觉察到祂的行动，这些行动远比我们想象的频繁：「我不是在说异常的情形，而是指普遍在灵魂发生的情景：疯狂的爱教我们如

何去受苦及去生活，不夸张不炫耀。」 [3]

然而我们惊讶地发现天主对我们的大爱贯穿我们的一生：日复一日、年复一年，从我们还在母胎里开始！「爱就在于此：不是我们爱了天主，而是他爱了我们，且打发自己的儿子，为我们做赎罪祭。」（若一4：10）我们惊愕地发现，自己的生活一直被一种迷人且不可抗拒的爱情所引导。依撒伯尔的遭遇就是这般：「上主这样待了我，除去了我在人间的耻辱。」

（路1：25）在经历了许多年的黑暗之后，她意识到自己被那位爱的源泉无限地爱着，那份爱是完全无功而受禄的，她永远也无法完全领会或回报的。「吾主的母亲驾临我这里，这是我那里得来的呢？」（路1：43）怎么可能天主会这么爱我呢？同时，怀着某种羞愧和忧伤：怎么可能自己全然没有意识到这一点呢？

任何真诚的祈祷都准备着我们的心知道如何去祈求（参罗8：26），以及如何得到我们所祈求的。把对天主的爱注入虔敬的各方面，无论是大或是小的，都有助于这条路：直呼耶稣的圣名、毫无保留地表达我们的情感.....，我们必须坚持，并迅速的响应轻微的爱之触动。我们需要「记住天主为我们每个人所做的美好伟大的事，」因为一个怀着追忆之心的祈祷「对一个基督徒的心大有帮助。」[4] 正如圣施礼华经常建议的：「让我们各自默想天主曾为我们做了些什么。」[5]

## **天主是一切，那就足够了**

依撒伯尔时常回忆天主为她所做的一切。祂完全地改变了她的生活！她自己也变得多么英勇！从那时起，她所有的行为都带有独特的恩宠。她在遵循天主的计划中，获得了更清晰的认识：「不，要叫他若翰。」（路1：60）并且她清楚地看见天主在她表妹

身上的作为：「那信了由上主传于她的话必要完成的，是有福的。」（路 1：45）依撒伯尔现在的一言一行，就像一个全心全意与天主倾诉的人。

同样，在我们的祈祷中，也必须有爱情与挣扎、赞美与补赎、朝拜与祈求、情感与智慧。我们要勇敢大胆，因为我们现在明白，问题不在于仅仅去实践，而是在于要全心全意的去热爱。尽管身边的人，或是每天的职责仍旧一样，但是我们不再以同样的方式操练虔敬的规范。我们精神的自由在成长，「真正的精神自由即是这种以爱行动的能力和习惯性的态度，特别是在每一种情况下，都要遵循天主所要求的。」[6] 过去曾经看似沉重的义务，现在转变成遇见圣爱的机会。战胜自己仍然要不断的努力，但现在这种努力充满了喜悦。

面对天主无限的爱和我们人性可悲的回应，我们的心倾泻出深深的忏悔和补赎的祈祷。眼见自己的罪过而悲从

中来，激励我们发出个人的痛悔。

「天主是一切，我什么都不是，那就足够了。」[7] 这样我们就能摆脱许多阻碍我们接触天主的「盾牌」。

一种真诚、深深的感恩之情油然而生，即转变成崇拜。「所谓朝拜天主，就是承认祂是天主、是造物主和救主、是一切存在之物的上主和主人、是无限的爱和仁慈。」[8] 我们要运用心中所有的钥匙。这样，我们的祈祷就会多样而丰富，而非千篇一律。无论我们的感受是有反应，还是没有，终究我们尝到的是天主的良善，而非天主自己。祂总是无比的伟大。

鲁本贺瑟 (Rubén Herce)

---

[1] 方济各，基督圣体庆节讲道，  
2014年6月19日

[2] 圣施礼华《天主之友》296

[3] 同上, 307

[4] 方济各, 在圣玛尔大讲道, 2016年4月21日

[5] 《天主之友》312

[6] 范康仁《牧函》2018年1月9日, 5

[7] 教宗若望二十三世自传, Journal of a Soul

[8] 《天主教教理》2096

图片来源: Anne Nygard on Unsplash

zai-gua-dang-de-shi-ho/ (2026年3月15  
日)