

opusdei.org

# 认识祂，认识自己

## (十二)：礼仪性祈祷的灵魂

圣施礼华在教会礼仪的言语和行动中发现了个人祈祷的丰沛泉源。

2021年4月23日

—— 让教会的祈祷出声

—— 体现教会的祈祷

—— 与三位一体的每一位相遇

## ——我活出了福音

---

于1936年4月，西班牙社会局势的紧张日益加剧。但DYA学院仍努力的维持学习氛围的平静。在这些异常的日子里，一位住宿生写信告诉父母，前一天在老师的带领下，他们练习唱了一些礼仪歌曲，他记得那气氛非常的欢乐。[1]我们可能想知道为什么30个大学生，要在星期天晚上练习礼仪歌曲。

缘由是圣施礼华在几个月前，决定在学院的培育计画中，加入一些练唱葛利果圣歌（Gregorian chant）的课程。早在他还是一位刚晋铎的年轻教区神父，在白底盖拉村任神职时，圣施礼华就已定期举行唱经弥撒，但那个决定并非只是反映他个人的兴趣，也不是出于学术性的兴趣，或是想在西班牙推展礼仪运动的结果。其实，这个决定是他的牧灵经历的果实，他

的动机纯粹是希望帮助那些年轻人成为「祈祷的灵魂」。

有趣的回顾是，圣施礼华在那些年里所写的三本书都相关并助益于与天主的对话。第一本书目的在于个人的默想，第二本书在于培养大众的虔敬之心，而第三本书（从未问世）旨在鼓励读者沉浸在礼仪的祈祷中。第一个倡议的成果是《灵修思考》，后来成为畅行世界的作品《道路》。第二个倡议成书为简短的《玫瑰经》，第三本命名为Devociones litúrgicas《礼仪性的敬礼》。虽然最后一部作品有计画打算在1939年出版，但因种种原因，从未问世。然而由Felix Bilbao of Tortosa主教准备好的序言却保存了下来，标题是：「祈祷，好好祈祷！」在此书作者的带领之下，鼓励读者加深对教会礼仪的热爱，做一个「有成效的、温馨的、扎实的祈祷，使他们与天主亲密地结合在一起。」

[2]

## 让教会的祈祷出声

对圣施礼华来说，礼仪的目的不仅仅是一套使某些庆典更隆重庄严的规矩。当庆祝圣事和其他礼仪活动的方式，未能达到促进人与天主以及教会其他成员的相遇时，就令他感到很难过。有一次，在参加礼仪庆典之后，他写道：「很多神职人员：总主教、诵经员、副本堂、圣咏团员、和辅祭……华丽的祭披：丝绸、金、银、宝石、蕾丝和天鹅绒……音乐、圣咏团、艺术……没有人！灿烂辉煌的仪式，却空无一人。」 [3]

他在礼仪中对「人」的在意是深具神学性的。在礼仪行动中，至圣圣三与整个教会互动，而不仅是与她的一部分互动。这并非是偶然的，有关礼仪的反思，大部分可在圣施礼华《道路》中主题为「教会」的一章中找到。对于主业团的创办人而言，礼仪是个有特恩的地方，在那里基督徒的祈祷可体验到教会的层面。在礼仪性

的祈祷中，我们察觉到我们众人在对天主讲话时是合一的。在那里总是个人化的，打开了超越独自环境的视野。如果在个人默想中，我们是说话的主体，那么在礼仪中，教会就是整个主体。如果在我们与天主的对话中，我们是以教会的成员说话，在礼仪性的祈祷中，是教会通过我们说话。

因此，学习在礼仪性的祈祷中说「我们」是一所伟大的学校，可以弥补我们与天主的各种关系。在那里，我们发现我们是教会这个大家庭的一员。圣施礼华建议我们：「你的祈祷该是礼仪性的。希望你喜欢以颂念圣咏，和弥撒中的经文，来替代你个人挑选的祷文！」[4]

学习合乎礼仪的祈祷需要谦卑的心，接纳我们所说的话出自于他人。也需要一颗收敛的心，去认知并重视结合所有基督徒的关系。因此，记住在那时刻，我们是在与那些紧在身边的人

一起祈祷，也与那些不在身边的人一起祈祷，这是很有帮助的；和来自于自己的国家、邻国、全世界的基督徒一起……，我们也在祈祷中与那些已经在我们之前走了、正在被净化，或已经享受天堂荣耀的人团结在一起。礼仪性的祈祷不是一种匿名的公式；而是「充满人的面容和名字。」[5]我们与那些我们生命中一部分、像我们一样，「以圣父、圣子、圣神之名」生活的人联结起来，共享三位一体的生命。

## **体现教会的祈祷**

我们知道，对圣施礼华而言，圣化工作，并不意味着在工作中，单纯地念些简短祷词，最重要的是将我们工作的行动转化为祈祷，为荣耀天主、不遗余力、尽善尽美，明了我们的天父怀着爱的眼光看着我们。同样，礼仪性祈祷主要的并不是指在礼仪行动中祈祷，而是以它们堪当的尊严、专注和奉献进行这些礼仪，并身历其境的

临现于其中。礼仪行动不仅是个人发信德、望德和爱德的场合，而更是整个教会透过它来表达她的信、望、爱三德。

圣施礼华极为重视如何在各种崇拜的行为中学习「临在现场」，及虔敬的「礼貌举止」。礼仪性祈祷所要求的尊严与人的身体仪态密切相关，因为我们想要实践的，在某种程度上是首先由态度表现出来。举行弥撒、办和好圣事、参与圣体降福等行动都涉及各种身体的动作，因为它们都是具体的祈祷。因此，礼仪性的祈祷也包括用我们的身体祈祷。尤有甚之，这意味着在此时此刻要学会具体化教会的祈祷。尽管通常是神父的使命，将自己的声音和手借给基督首位，但群众集会却给整个基督的奥体赋予了声音和可见度。因而意识到圣人和炼灵的祈祷是透过我们而被看到和听到的，更能鼓励我们去关心虔敬的「礼貌举止」。

除了尊严，礼仪性的祈祷要求我们专心地参与。因此，除了专注于我们所说的话之外，以最深刻的方式能「投入」活在当下也很重要。我们需要清楚地认识到自己是和谁在一起、为了什么原因和目的。这种清晰的需要事先的培育，而这是可以不断改进的。圣施礼华说：「慢慢地。要注意你在说什么，谁在说，向谁说。因为说得快，不加思索，那只是噪音，铁罐撞击的声音。像圣女大德兰一样，我要对你说：不管你的嘴唇动了多少，我不称它为祈祷。」 [6]

## **与三位一体的每一位相遇**

尽管会有些由于我们的脆弱、免不了的分心，在礼仪性的祈祷中，我们参与了整个教会与三位一体神秘而真实的相遇。因此，当我们懂得分辨什么时候是对圣父、圣子或圣神讲话时，我们的祈祷就会丰富起来。礼仪通常让我们与圣父面对面，虽然祂经常被简单地称为「天主」或「主」。祂是

三位一体赋予世界上所有祝福的起源，藉由祂的圣子，所有的受造物将能够表达的一切赞美都归给祂。

我们对天父说的话，其实是「透过」耶稣说的，祂并非在我们「面前」，而是「与」我们同在。圣言已化为肉身降生成人，是祂带我们去见天父。于是，当我们发现祂就在我们身边，如同一位深知我们的软弱、并不以其为耻的兄长，令我们充满慰藉和胆识。此外，我们视礼仪性的祈祷为教会的公众祈祷，源自于耶稣自己的祈祷。这不仅是祂在世上祈祷的延续，而也是今天和现在，祂在天国为我们的转求。（参希7:25）有时我们也直接向耶稣祈祷，视圣子为我们的救主。因此，礼仪性的祈祷是与基督司祭之心和谐相处的神妙方式。

透过圣子向天父祈祷，是在圣神内实现的。在礼仪性祈祷中能意识到圣三的第三位的存在，是天主赐予的一份伟大恩典。我们很容易忽略「伟大的

陌生者」(圣施礼华有时这样称呼祂)，就像我们周围的光或空气一样忽隐忽现。然而，我们知道没有光我们就无法看见，没有空气我们就无法呼吸。在礼仪的对话中，圣神有着类似的行为。虽然我们通常不会直接向祂说话，但我们知道祂住在我们内，借着难以言喻的叹息，感动我们以耶稣教导我们的言语，向天父说话，因此祂的行为是间接的。圣神不仅在我们所说的、或是向谁说的、更是在我们怎么说的言语中现身。祂在化成歌唱的叹息中，在让天主转化我们心灵的静默中临在。

正如从被风吹动的物体上，我们可感知风的存在一样，当我们体验到圣神行动的效果时，我们也能瞥见圣神的临在。例如，祂行动的首要影响之一是：当我们在教会里祈祷时，意识到自己身为天主的子女。当祂使圣言在我们心中共鸣，不是人的言语，而是天父对我们每个人说的圣言时，我们也体验到祂的行动。胜过一切的是，

怀着圣神的温柔和宽宏，圣父和圣子在礼仪庆典中全然倾注自己于我们每一个人身上：宽恕我们、启迪我们、加强我们、或赐予我们特恩。

最终，圣神的行动是这么亲密和必要，是祂让礼仪行动可能成为真正的三位一体的默观。当我们的感受告诉我们不是这样的时侯，祂使我们看到整个教会和耶稣自己的亲临。正是圣神启示给我们，礼仪性祈祷的灵魂不是一系列的言语或外在的行动的仪式化的实现，而是以真爱我们坦诚努力的去服务、并让自己被服务。当我们学习以谦卑自己来服事我们的天主为乐、以致之后我们可以服务别人时，圣神帮助我们分享祂个人的奥秘。

## **我活出了福音**

圣经和圣传中最常用的名词之一是「服务」，这并不让我们感到惊讶。在礼仪性祈祷中，发现服务的面相对我们的内心生活有很多影响。不仅那些因为出于爱而服务人的人不把自己

放在核心，并因视礼仪为服务，而把服务变成生活的重心。虽然这似乎是自相矛盾的，但在许多礼仪性的祈祷中，我们发现训勉我们在日常生活中去「模仿」我们刚才庆祝的礼仪。这个邀请并不意味着要把我们把礼仪语言延伸到家庭生活和职业关系中。而是意味着把仪式使我们能默观和生活的内涵转变成自己生活的「程式」。[7]这就是为什么圣施礼华在日常生活中默观天主的行动时，有时会感叹道：

「真的，我活出了今日的福音。」[8]

为了「活出」当天的礼仪，从而将我们的日常生活转变为服务、转变为持续二十四小时的「弥撒」，我们需要根据我们所庆祝的礼仪来反思我们个人的情况。圣施礼华惯于记下在庆祝弥撒或诵读日课时，一些触动他的词句或短语。以至于有一天他写道：

「我不会记下任何有关圣咏的笔记，如果我那么做，我就得记下所有的圣咏了，因为在个中只有神迹奇事，灵魂在天主被服侍时会看到这些圣

咏。」[9] 的确，礼仪性祈祷是个人祈祷的泉源，但是这看法也同样是正确的：若不仔细反思考量，「个人去吸收」礼仪性祈祷的丰富内容是会很艰难的。

在我们个人祈祷的静默中，礼仪的言语带给我们亲密和个人的力量。玛利亚的榜样在此很有启发作用。圣母教导我们，为了将礼仪的 fiat 「愿这事成就于我」付诸行动，使之转变为服务，我们自己需要奉献时间在心中反复思想这一切事。（参路2:19）

Juan Rego

---

[1] 参 “Un estudiante en la Residencia DYA. Cartas de Emiliano Amann a su familia (1935-1936) ” , Studia et Documenta, vol. 2, 2008, p. 343

[2] 监督团总档案, 77-5-3

[3] 《个人手札》1590条, 1938年10月26日;引自《道路》Critical-Historical Edition, Scepter (U.K.), commentary on no. 528, p. 695

[4] 圣施礼华《道路》86

[5] 方济各, 宗座劝谕《福音的喜乐》274

[6] 圣施礼华《道路》85

[7] 参圣施礼华《基督刚经过》88

[8] Notebook IV, no. 416, 26 November 1931;引自《道路》Critical-Historical Edition, Scepter (U.K.), commentary on no. 86, p. 280

[9] Notebook V, no. 681, 3 April 1932; quoted in The Way, Critical-Historical Edition, Scepter

(U.K.), commentary on no. 86, p.  
279

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-shi-  
er-li-yi-xing-qi-dao/](https://opusdei.org/zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-shi-er-li-yi-xing-qi-dao/) (2026年4月4日)