opusdei.org

认识祂，也认识你自己（二）：用耶稣教导我们的说话

「只有知道天主内心的深处，我们才能够学会怎样做真正的祈祷。」关于祈祷的一篇新文章。

2020年10月22日

耶稣的首批门徒不停地被他们的师傅所吸引和感到惊讶。祂的教训充满权威。恶魔也屈服于祂。祂行使赦罪的

权柄。祂又行各种奇迹去消除他们的疑心……。这么一个令人赞叹的人必定有一些东西是不为人所知的。有一天大清早，当门徒们准备开始每天的辛勤工作的时候，他们找不到耶稣。他们焦急了，便在葛法翁这个小鎮内到处寻找祂。可是他们找不到祂。最后，他们举头一望，看到祂在面向加里肋亚湖的一个小山丘上 —— 祂正在祈祷！（参阅谷1:35）

马尔谷隐约地指出门徒们起初不明白此事。但是很快地，他们就察觉到这次在葛法翁出现的情景其实不是偶然的。一如祂的讲道、祂对众人所需的关注、休息一样，祈祷也是他们的师傅生活的一个部分。祂的祈祷深深地吸引着他们，纵使他们并不完全明白它。只有他们跟随师傅东奔西跑了一段日子之后，他们才胆敢问祂：「主，请教给我们祈祷，如同若翰教给了他的门徒一样。」（路11:1）

Non multa……

我们知道耶稣怎样答复他们，就是教他们念天主经。我们也可以想象到他们带点失望的表情：就是这几句话吗？这些就是师傅花上那些冗长时间做的、不断重复又重复说的话吗？或许他们希望耶稣会给他们详细说明一下罢。所以，我们可以从玛窦福音中得到多一点亮光，因为它把耶稣教授天主经这个事迹置于山中圣训之内。在那里，为要使祈祷成为一个人与天主间的真实关系，耶稣胪列出各项祈祷不可或缺的条件。是什么条件呢？

首先是正确的意向。我们与天主说话的原因只是为了祂，不是为了其他原因；当然不是因为要让人看见，或是为了使我们在别人眼中是个好人（参阅玛6:8）。我们与天主说话是因为祂是一个有位格的个体，我们不能为了自己的目标而利用祂。我们所有的一切都是祂赐给我们的。我们的存在也是藉由祂的大爱。祂使我们成为祂的子女，满怀爱情地看顾着我们，又为救赎我们而献出了自己的性命。我们

仰望祂，不只是因为有求于祂而知道祂可以给予我们一切，而是因为祂就是祂！当他仍是波兰的克拉科夫的主教时，教宗圣若望保禄二世对一羣年轻人说：「为什么每一个人，无论是基督徒、依斯兰教徒、佛教徒或外教徒都祈祷呢？为什么他们都会祈祷呢？为什么那些以为自己不会祈祷的人都祈祷呢？答案非常简单。我祈祷是因为天主是存在的。我知道有一个天主。所以我祈祷。」[1]

其次是信赖。我们祈祷的对象是天父、阿爸。天主不是身在遥远的他方，更不是一个我们需要安抚、需要满足祂无止无休的苛索的敌人。祂是一个父亲，祂看顾着祂的子女，祂知道他们的需要，又把对他们最好的东西赏给他们（参阅玛6:8）。他们是祂的喜悦（参阅箴8:31）。

我们可以由此更加明白祈祷的第三个条件：言简意赅（参阅玛6:7）。这样，我们就能够体验教宗方济各告诉

我们的：「站立在一个十字苦像前，或跪在圣体面前，只是简单地和祂在一起，是多么好啊！」[2] 啰嗦不停只会扰乱我们，困惑我们的心；我们不再仰望天主，寄托于祂的爱内，反而有自囚于自己的急需、自己的忧虑或自己的计划的危险。也就是说，我们会受困于自己的枷锁内，使我们的祈祷不能给天主打开我们的心，让祂的爱转化我们。

拉丁文有一句谚语：non multa，sed multum。[3] 圣施礼华利用它来谈论读书的一个方法：注意力不应分散 —— non multa —— 反应集中于那些重要的事 —— sed multum。这个忠告也可用于我们去理解耶稣关于祈祷的教导。天主经的简洁不是让我们上了令人「失望」的一课，反而是我们怎样与天主缔造真正的「连结」的一个正确无误的启示。

……sed multum

「当生命到了暮色苍茫的时候，我们受审判的基准将会是爱。学习怎样按天主所愿被爱的方法去爱，放弃自己的行事方式罢！」[4] 十字圣若望这些说话提醒我们，爱的意思就是使自己适应对方，感觉一下他们所喜欢的，以及让自己以能够实现它而得到快乐；爱也是学会 —— 有时候这会令自己苦恼的 —— 自己的良好意向是不够的；我们必须学习怎样才能做得「恰到好处」。

关于爱天主，我们怎样才能做得恰到好处呢？我们怎样知道祂真正喜欢的是什么呢？我们必须请求祂指出藏于祂内心深处的是什么。门徒们请求耶稣：教我们祈祷罢。所以，要学会怎样祈祷，主要不是「技巧」或「方法」的问题。重要的是给天主放开自己的怀抱；是祂给我们展示了祂的真面目，又打开了祂内心的深处。只有知道天主内心的深处，我们才能学会怎样做真正的祈祷，怎样按祂愿意被爱的方法去爱祂。因此，我们可以学

习「放弃」自己祈祷的方法，用最好的方法祈祷，就是用祂喜欢的方法。

所以，天主经就是耶稣给我们怎样才能使自己的心翕合天父的心的伟大教训。一如某些评论者所强调的，它真是一篇「实行性」的祈祷。它的文字给我们清晰的意义，和转变我们。它不仅是一些我们跟着诵念的文字，而是教导我们的心，使它以能够令在天之父欢喜的爱来跳动。

当我念「我们的」和「天父」时，我把自己置于实在的情况中。「愿祢的旨意奉行」这句话教我要热爱天主的安排。「求祢宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样」这句祈祷有助我得到一个对他人更加慈悲的心。圣奥思定在评论天主经时说：「所以，对于我们来说，说话是必须的。它会帮助我们思考和留心我们所祈求的东西，它不是我们以为天主会从而得悉我们的要求、又或从而受到感动及应允我们的一个方法。」[5] 我们借着

诵念这些句子而学会在向天主说话时着眼于真正重要的事。

当我们思考天主经里面的各项请求时，或许可以借助一篇伟大评述，如圣西彼廉的或圣多玛斯亚奎诺的[6]，又或一份较近代的述说，如天主教教理。这会是我们开始、或重新我们的祈祷生活，藉此加深我们对天主的爱的好方法；这个爱应该是我们一生的基根。

使用借着圣神的感召而写下来的说话

耶稣的门徒们见证到祂的祈祷。他们也看见祂经常使用圣咏的章节来与圣父说话。祂肯定是从圣母和圣若瑟那里学会这样做的。直到祂身悬十字架上的最后一刻，祂的祈祷都是由圣咏所滋润。「厄里、厄里，肋玛撒巴黑塔尼？」—— 这些阿剌美文字是圣咏第22篇的第一节，是耶稣在我们获得救赎的最高峰的一刻时所引述的。圣玛窦也告诉我们，在吃完最后晚餐后，他们唱了一篇圣咏，然后离开晚

餐厅往橄榄山去。（玛26:30）耶稣那时自己也唱的是哪篇圣咏呢？

在吃踰越节晚餐时，犹太人会先后喝四杯酒，象征天主把他们从埃及拯救出来时向他们作的四个承诺：我会领你们出来，我会解放你们，我会救赎你们，我会带你们……（参阅出6:6-7）。这四杯酒是晚餐中不同时段、在咏唱Hallel歌咏的一篇时喝的。Hallel歌咏的名称出自它的第一个字hallel，一说「aleluya，亚肋路亚」[7]。肯定地，那时耶稣以极大的感恩和交托天父之情去唱出这些歌咏；祂是一个真正的以色列人，祂知道隐藏在这些借着圣神的感召而写下来的祷文里的，就是天主对祂子民的爱的整个历史。这些歌咏也教人该怎样靠近无限慈爱的天主：以赞美、钦崇、恳求、求恕……

因此，教会初期的基督徒跟随耶稣的做法，用这个方法祈祷是不足为奇的。圣保禄宗徒也这样鼓励他们：

「要充满圣神，以圣咏、诗词及属神的歌曲，互相对谈，在你们心中歌颂赞美主；为一切事，要因我们的主耶稣基督的名，时时感谢天父」（弗5:19-20）。像天主经一样，圣咏的祷词教育了门徒们的心，打开他们与天主建立一个真实的关系的心扉。他们满怀惊喜和感恩地发现，这些章节怎样预言了基督的生命。最重要的是，他们明白了一直以来，在所有恭念这些赞美和求恩的祷词的人中，没有一个能够像耶稣一样能够完全视它为出于自己真心的。「用以在基督内祈祷，并在祂内实现的圣咏，是基督教会祈祷的一个历久不变的必要成分。适于任何处境和时代之人的祈祷。」[8] 在圣咏内，我们也可为自己的祈祷寻找到「硬食」（参阅希5:14）。

除了圣咏外，基督徒很快就有了其他歌咏和属灵的歌曲，用来赞美三位一体的天主：祂给人类启示了自己是父、子及圣神的合而为一。从此开始

编写了不同的祷文，以供不同的礼仪使用，以滋养信友的热诚。这些祷文都是教会对她的主的爱情的结晶，是指引和教导我们的心的一个宝藏。正如圣施礼华强调：「你的祈祷该是礼仪性的。希望你喜欢以诵念圣咏，和弥撒中的经文，来替代个人的或特别的祷文！」[9]

在圣神的推动下

天主经、圣咏集和教会其他祷文肯定地在我们与天主的关系方面指引着我们，纵使我们可能没有思考过这一个事实。然而天主的圣言是「活」的，所以能够给我们打开新的、意想不到的视野。正如我们在希伯来书所读到的：「天主的话确实是生活的，是有效力的，比各种双刃的剑还锐利，直穿入灵魂和神魂，关节与骨髓的分离点，且可辨别心中的感觉和思念。」（希4:12）

所以，我们每次思考同一段文字，都可以得到不同的感受，有时甚至会给

我们打开自己都无法解释的新视野。在我们的思想与感情内运作的是天主圣神。正如圣奥思定优美的讲道：「我讲道的声音灌进你们的耳朵，然而教训你们的师保圣神已经在你们的心里……。你们要证据吗？你们不是都听完这篇讲道吗？但是你们中有几多人在回家时仍然会领略不到个中的教训呢！对于我，我已经给你们所有人讲了这篇道；但是傅油者圣神在他们心中没有给他们说话的那些人，圣神在他们心中没有教训他们的那些人，他们回家时仍是没有受教。」[10]

因此，我们理解到三者：即天主圣神、圣经里藉圣神感召而写下的说话、和我们的祈祷生活之间是关系密切的。教会呼号圣神为「内心的师主」；祂以耶稣亲自教训我们的说话来指引和教导我们的心，帮助我们在其中发现新视野，藉此一天比一天更加认识天主、爱慕天主。

* * *

「玛利亚却把这一切事默存在自己心中，反复思想。」（路2:19）圣母的祈祷是由她自己的生活和热心地默想天主圣言而得到滋养的。在那里，圣母得到亮光去更深入地明白发生在她周围的事。在她的赞主曲中，我们可以看到圣经使她的祈祷多么充实。赞主曲里充满着圣咏和圣经中的其他章节，包括「亚纳的颂谢诗」（撒上2:1-11）以及依撒意亚的神视（依29:19-20）。[11] 所以是天主圣神在给圣母的心作准备，使她能够无条件地答应总领天使向她提出的邀请。我们把自己交托给圣母的转祷，恳求她帮助我们也能够让天主的圣言教育我们的心，使我们也随时能够对天主在我们的一生中准备了的各种计划回答——愿祢的旨意得以实行！我愿意！

Nicolás Álvarez de las Asturias

[1] 教宗圣若望保禄二世，Ejercicios espirituales para jóvenes, BAC, Madrid 1982, p. 89

[2] 教宗方济各，《福音的喜乐》劝谕，264

[3] 参阅圣施礼华，《道路》，333

[4] 十字圣若望，Sayings of Light and Love, 59

[5] 圣奥思定，书信 130

[6] 参阅圣西彼廉，On the Lord’s Prayer, Early Church Classics, London, 191；及圣多玛斯亚奎诺，“Explanation of the Lord’s Prayer,” Veritatis Splendor Publications, 2012, pp. 253ff

[7] Hallel歌咏由小赞歌（即咏113-118篇）和大赞歌（即咏136篇）组成。每一节咏词都以「因为祂

的仁慈永远常存」作结。踰越节晚餐就是以咏唱圣咏136篇作结的。

[8] 《天主教教理》，2597

[9] 圣施礼华，《道路》，86

[10] 圣奥思定，3rd Homily on the First Letter of Saint John, 13

[11] 此外还引用了以下章节：哈3:18；约12:19-20及5:11-12；及咏113:7；136:17-23；34:2-3；111:9；103:1；89:11；107:9；34:10；98:3及22:9

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-ni-zi-ji-er-yong-ye-su-jiao/ (2025年12月13日)