

# 认识祂，也认识自己

## (三)：与圣人为伴

圣人的榜样，尤其是我们的圣母，对我们的祈祷生活可以是个极大的帮助。新的祈祷系列中的第三篇文章。

2020年11月13日

这是耶稣第一次公开地上耶路撒冷去。在那里祂开始用祂的言语和奇迹宣告天主的国。自从祂在加纳婚礼上令人惊讶的行为之后，祂的名声逐步上升。就在那时，在夜晚的寂静中，

一个有名的犹太人去和耶稣说话（参若3:1）。尼苛德摩的心因看见和听见基督而深受感动。他的脑海里萦绕着许多问题，他决定透过一次亲密的、面对面的会晤来寻求答案。耶稣看见他心中的真诚，就迅速告诉他：「人除非由水和圣神而生，不能进天主的国。」（若3:5）

在接下来的对话中，我们每个人都会问一个问题：这意味着什么？一个人怎样才能再次出生？但耶稣真正想告诉尼苛德摩的是，他不该仅仅去寻求理解，更重要的是，要让天主进入自己的生活里。努力成为一个圣人就像再次出生，以新的目光注视一切。事实上，这意味着成为一个新的人，一点一滴的转变成基督自己：「让祂的生命在我们的生命中呈现闪耀。」[1]以至于认识基督的一条途径就是通过圣人。他们的生活可以在每个领过洗、想要学习如何祈祷的个人道路上，扮演重要的角色。

## 玛利亚在喜悦的时候祈祷.....

诞生在我们之前的人们都见证了在人生的起伏中，与天主进行真正对话的可能性，然而这些起伏也可能让我们产生相反的看法。在这方面圣母是位关键的证人。玛利亚在日常家庭生活中，享受了她与圣子耶稣的温柔亲密，无论在美好还是困难的时刻（就像在任何家庭一样，包括纳匝肋的家庭），她都不断地与天父对话。

圣母教导我们在各种心态下祈祷。玛利亚一领受到天使的讯息，「就在那几日起身，急速往山区去，到了犹大的一座城。」（路1：39）去探望她的表姊依撒伯尔。她已得知外甥将要到来，他们的家庭很快就会扩大，这总是一个出人意料、令人兴奋的时刻，特别在依撒伯尔和匝加利亚已高龄的情况下。「圣路加对这两个表兄弟相遇的描述非常感人，充满了感恩和欢乐。」[2] 当祂启示施洗者和他

的母亲默西亚胎儿的临在时，圣神似乎分享了他们的喜悦。

玛利亚一进他们家，依撒伯尔就用热烈的赞美的话对她说，这番话未来将成为普世的祷文，我们也天天应和，分享他们的喜乐。「在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙祝福的！」

（路1：42）玛利亚以一颗满怀感恩的心回应她表姊的热情：「我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主。」传统上我们称我们母亲的回应为「谢主曲」，是一首充满天主话语的赞美颂词。正如本笃十六世所说：「玛利亚对圣经有深刻的认识。她的《谢主曲》是一幅用旧约的丝线织成的锦绣。」[3]

当我们收到一份礼物，心中充满了感激之情时，我们可以在祈祷中表达，也许用圣经中的词句，感谢天主在我们生命中所做的「伟大的事情」。感恩是基督徒祈祷中最基本的态度，尤其是在喜悦的时刻。

**.....还有在悲伤和沮丧时。**

然而，在黑暗的时刻，面对悲伤或显然没有意义的情况下，圣母也会祈祷。因此，玛利亚在基督徒的祈祷中，教导我们另一种基本的态度，在耶稣死亡的描述中能清楚地看到：

「在耶稣的十字架旁，站着他的母亲和他母亲的姊妹。」（若19:25）耶稣的母亲，悲伤的不知所措，单单就站在那里。她没有付诸任何行动去拯救自己的爱子，也没有因为她不明白的事情而责备天主。她唯一在意的是不要错过在十字架上的耶稣所说的每一个字。于是她毫不犹豫地接受了天主赋予她的新使命：「女人，看，你的儿子！」又对那门徒说，「看，你的母亲！」（若19：26-27）玛利亚的悲痛是一个人能经历的最深奥的悲痛：亲眼目睹儿子的死亡。但是玛利亚超越了自己的苦痛，接受了这个新的呼召，欢迎若望作为她的儿子，并和他一起欢迎所有世代的男女。

在悲恸中祈祷，最重要的是「站在」自己的十字架旁边，接受并热爱天主的旨意；就是准备好对天主摆在我们生命中的人和事说出「是」。祈祷就是打开我们的眼睛，面对现实，即使它看起来特别黑暗，而我们确信我们总能在那里找到一份礼物，天主永远在那里。这样，我们就能以玛利亚的回应来迎接人和事：「愿照你的话成就于我罢！」（路1：38）

最后，在圣母的生活中，当她祈祷时，我们看到另一种心态。我们看到玛利亚和她的丈夫若瑟在焦虑万分时也在祈祷。有一天，他们从耶路撒冷的圣殿朝圣归来，发现他们十二岁的儿子不见了，于是他们决定回去找祂。当他们终于发现耶稣在圣殿里和经师们谈话，玛利亚问祂：「孩子，为什么你这样对待我们？看，你的父亲和我，一直痛苦的找你。」（路2:48）。

我们也经常会感到焦虑，当我们感到没有能力尽到自己的责任，或认为我们身处错误的地方。甚至在我们看来，我们的整个世界都失去了平衡：我们的生活、职业、家庭、工作……，我们甚至会认为我们生活的途径不是自己所希望的。我们所有的计划和梦想在我们看来都很天真。玛利亚和若瑟也经历了焦虑的痛苦，当他们问他们的儿子为什么这样做的时候，他们没有得到明确的回答：「你们为什么寻找我？你们不知道我必须在我父亲那里吗？但是，他们不明白他们对他们所说的话。」（路2：49-50）

我们焦虑的当下，祈祷并不能保证我们能找到快速简单的解决办法。那我们该怎么办？圣母告诉我们最好的解决方法：在我们的生活道路上保持忠诚，在生活中重新发现天主的旨意，即使我们无法完全理解它。而且，像玛利亚一样，我们可以把所有这些神秘的，有时是模糊的事，默存于心，

并且深刻沉思，也就是说，以虔诚的态度沉思默想。然后一点一滴的，我们将再度感受到天主的临在，我们将再度看到耶稣在我们内心「成长」，并且再次显现出来（参路2:51-52）。

## 我们自己的人生传记

玛利亚是我们渴望与天主亲近的最具特权的见证人，但圣人也都是如此，每个人都有自己独特的方式：「每位圣人就像由天主圣言发出的一线光辉，」本笃十六世说：「我们想到圣依纳爵（St. Ignatius of Loyola）追求真理和分辨神类；圣鲍思高（St. John Bosco）热衷青年教育；圣维雅纳（St. John Mary Vianney）珍重司铎圣职的恩赐和使命；圣比约（St. Pius of Pietrelcina）作天主仁慈的工具；圣施礼华（St. Josemaria Escrivá）宣讲众人成圣的召叫；仁爱会的圣德兰修女（St. Teresa of Calcutta）为清贫者服务。」[4]



从人类的角度来说，我们很自然地会对某些存在方式，对那些我们觉得他们的努力更有吸引力的人，或者那些直接与我们的心灵对话的人感到亲切。了解圣人的生活和经历，阅读他们的著作，是与他们建立真正友谊的好方法。因此，如果我们只强调圣人生活和祈祷中的非凡事件，我们就有可能使他们的榜样更加遥远和难以仿效。

「你记得伯多禄，奥思定，方济各吗？我从不喜欢一些天真的，同时也缺乏健全教义的圣人传记，渲染他们的行为，彷彿他们从出生就受到恩宠的坚振。」圣施礼华说，他总是绝对坚持不要把人理想化的重要性，即使已被教会宣圣的人，好像他们是完美的。「并非如此，基督徒英雄人物的真实生活故事，与我们本身的经历相差无几：他们战斗，获胜了；再战斗，失败了；悔改之后，再重新投入战场。」[5]这个现实的观点有助于使圣人的见证更加可信，因为我们在他

们身上看到和自己一样的人性。教宗方济各说：「这些证人可能包括我们的母亲、祖母或其他近人（参阅：弟后 1:5）。或许他们未必总是在生活中表现得完美无瑕，但即使带有各种不足和缺失，他们依然继续向前迈进，为天主所喜悦。」[6]

当我们看到祈祷体现在特定的人的生命中时，我们对祈祷的理解就能加深。例如，当我们知道《圣咏》91篇给圣多默斯摩尔在狱中漫长的几个月里，带来了极大的安慰，「你这在至高者护佑下居住的人，你这在全能者荫底下居住的人，请向上主说：『我的避难所，我的碉堡，我的天主，我向你投靠。』……因为他必为你委派自己的天使，在你行走的每条道路上保护你。他们把你托在自己的手掌，不使你的脚在石头上碰伤。」[7] 一个殉道者面对死亡和他所爱之人苦难的榜样，当我们在生活中遇到的大大小小的挫折时，可以为我们提供一条祈祷的道路。

## 惊讶于天主慈爱的凝视

熟悉于圣人的故事也能帮助我们在日常生活中发现天主。亚尔斯的神父圣若翰维雅纳注意到他教区里的某个教友，一个目不识丁的农民，在圣体柜前待了很长的时间。一天，他问那个人：「你在为什么祈祷？」他很单纯地回答：「我望着祂，祂望着我。」亚尔斯的本堂从未忘记过这个教训。

「默观是以耶稣为焦点的信德的凝视。」[8] 天主教教理中引用了这个卑微的农民作为例子。我望着祂，更重要的是，祂望着我。天主一直以一种特别的眼神在看望着我们，当我们举起双目回报祂的爱时。

类似的事情也发生在圣施礼华身上，他常乐于重复这个故事。作为一名年轻的神父，在他早期的一次牧职任务中，他经常整个上午都待在告解室里等待忏悔者。在那里，他时常听到开教堂门的声音和铁罐碰撞的响声，使他迷惑不解。有一天，他的好奇心占

了上风，他躲在门后想知道这种声音的原因。他看见一个人拿着几桶铁罐的牛奶进了教堂，那个人从门口望着圣体柜喊说：「主啊，送牛奶的若望来了。」然后就走了。这个谦卑的人给了这位年轻神父一个充满信赖的祈祷榜样，使他日后经常呼吁：「主啊，若瑟玛利亚在这，他不知道如何像送牛奶的若望那样爱祢。」[9]

来自不同背景、不同时代的圣人向我们表明，无论我们身在何处、无论自己是怎样的人，天主都在慈爱地望着我们。我们可以相信他们，因为他们在自己的生活中也惊奇地发现到这一点。

## **无论是睡着还是醒着的时候**

当我们看到圣人疲惫无力时，也是我们的榜样。「今天我甚至没办法好好地念两次圣母经，」圣施礼华在他生命最后的时刻曾吐露。「你无法想象我有多痛苦！」但是，像往常一样，尽管这让我付出了代价，而且我不知

道该怎么办，我还是继续祈祷。我祈求祂：主啊，帮帮我！凡祢所交托给我披荆斩棘的大事，祢得亲自出马，因为祢清楚，即使是芝麻小事，我也办不到。所以我照例把自己全然交付在祢手里。」[10]

本笃十六世提到圣斐理伯内利，「清晨一醒来，他就对天主说：『主啊，今天请把祢的双手放在斐理伯身上；否则，斐理伯就会出卖祢了。』」

[11]真福瓜达露佩·欧提斯·兰达苏丽在她的一封信中坦白承认，她的祈祷有时缺乏理性的安慰：「在我的内心深处，天主在那；但重要的是，在这些日子里，在祈祷的时候，我几乎没有任何的感觉……。」[12]圣女小德兰写道：「实际上，我不是圣人，正如我的这种心态所显示的。我不应为灵魂的枯燥而高兴，反而应将其归因于我欠缺热情和忠诚。在默想和领圣体后的感恩时，我经常打瞌睡，这种行为应让我感到困扰。然而，我却无动于衷。我反思，无论睡着还是醒着，幼

儿对父母都是同样的珍爱；为了进行手术，医生也让病人进入睡眠的状态。」 [13]

每一天我们需要众圣人的见证和陪伴来说服自己，因而加强我们与天主的友谊，把自己交付在祂的手里：「我们每个人都真的能够，我们都受召向这份与天主的友谊敞开心扉，绝不离开天主的双手，永不停止的转向并返回到主前，跟祂谈话，就像与知音说话一样。」 [14]

Carlo de Marchi (卡洛德马奇)

---

[1]圣施礼华《基督刚经过》104

[2]范康仁于2018年7月13日，在科瓦汤加的谈话

[3]本笃十六世，讲道，2005年12月18日

[4]本笃十六世，宗座劝谕《上主的话》48

[5]圣施礼华《基督刚经过》76

[6]方济各《你们要欢喜踊跃》3

[7]圣咏 91:1-2, 11-12。参考多默斯摩尔《安慰与苦难的对话》。第三章是对《圣咏》91节的延伸评注

[8]《天主教教义》2715

[9]参考Andres Vazquez de Prada,《主业团创办人》第一卷，第五章

[10]施礼华, 1970年11月26日，引用蔡浩伟主教 Memoria del beato Josemaría,第25页

[11]本笃十六世在2012年8月1日一般觐见引用

[12]Mercedes Montero, En Vanguardia: Guadalupe Ortiz de

Landázuri, 1916-1975, Rialp,  
Madrid 2019, p. 94

[13]圣女小德兰 《一个灵魂的故事》  
第八章

[14]若瑟拉辛格 《让天主工作》 载于  
L' Osservatore Romano, 2002年  
10月6日

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-zi-ji-  
san-yu-sheng-ren-wei-ban/](https://opusdei.org/zhs/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-zi-ji-san-yu-sheng-ren-wei-ban/) (2026年2月  
4日)