opusdei.org

祈禱生活

只要我一息尚存，我將繼續宣揚：在每個時刻、機會和情況中，我們必須成為祈禱的靈魂，因為天主永不離棄我們。

2023年2月4日

節錄自載於《天主之友》書中，聖施禮華於1955年4月4日題為《願所有人都得救》的講道，三部分中的第一部分。

每當我們的心理有股向上的渴望；更慷慨地回應上主的渴望，同時在找尋

一顆北極星來引導身為基督徒的我們時，聖神就會讓我們想起福音中的話語：「人應當時常祈禱，不要灰心。」（路18：1）祈禱是所有神操的基石，因著祈禱我們得以剛強，若是忽視了它而沒有祈禱的話，我們將一事無成。

在今日的默想中，希望我們再次下定決心—— 做一個默觀者；在街道上、在工作中，跟天主不停的交談，時時刻刻，貫徹始終，如果我們真想忠實地跟隨主的步伐，祈禱就是唯一的道路。

讓我們定睛在耶穌基督身上，祂是我們的榜樣，祂像一面鏡子，從中可以看到自我，在祂生命中偉大的時刻，祂的表現，甚至於外在行為是怎樣的？福音中對於基督又是怎麼說的呢？我因主耶穌的祈禱榜樣而感動：在眾多偉大奇蹟前轉求天父的態度，和祂開始傳教生活之前，退隱曠野四十晝夜（參閱瑪4：2）。

請原諒我強調這點：仔細留意默西亞的言行是非常重要的，因為是祂指引我們奔向天父的道路，藉著上主的幫助，我們懂得以超性的眼光省察自己的一切行為，即使只是一些微不足道的事。為了認識祂、呼求祂、頌揚祂、稱謝祂、傾聽祂，簡而言之，要與祂同在，我們必須學習每一時刻都生活在永恆的鮮明意識中，與天主密談使我們更深層地瞭解人的需要。

多年前，當我默想上主的生平時，我得到了一個結論：無論任何福傳工作，都須是內修生命的滿溢。這就是在福音中基督揀選十二位宗徒之前的情節，在我看來，似乎是很自然、又是很超然的。聖路加告訴我們，耶穌揀選宗徒之前：「祂徹夜向天主祈禱。」（路6：12）我們再回想在伯達尼拉匝祿復活之前，耶穌為祂的朋友悲泣，舉目望天呼喊：「父啊！我感謝你，因為你俯聽了我。」（若11：41）這就是祂確切的教導：假如我們想幫助別人、想誠懇地鼓勵他們

去發現俗世生命的真諦，那我們就必須紮根在祈禱生活上。

福音中有許多情景描述耶穌和天父的談話，我們不能在此一一詳述。但我覺得我們必須默想耶穌受難與聖死前的那一段緊張時刻：當時祂準備祭獻自己，重回天父的至聖之愛中，在最後晚餐的親密氣氛裡，耶穌內心充滿著愛；祂向父祈禱，宣言聖神的降臨，並且鼓勵門徒保持愛與信仰的熱誠。

救世主熾熱的心境仍然持續在山園的祈禱中，祂知道苦難即將開始，屈辱與苦楚迫在眉睫，懸吊罪犯的殘酷十字架，祂已熱切盼望多時，「父啊！你如果願意，請給我免去這杯罷！」（路22：42）祂立刻改口：「但不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷！」（路22：42）稍後，獨自被釘在十字架上，兩臂伸開——一種永恆司祭的姿態，祂仍依舊維持與父交談：

「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」（路23：46）

讓我們現在也默想聖母，我們的母親，在加爾瓦略山十字架旁祈禱。對瑪利亞而言，祈禱不是件新鮮事，她慣於這麼做，如同善盡職責、料理家務一樣，當她處理俗務時，心神也都專注在天主身上，真人也真天主的基督，perfectus Deus，perfectus homo[1]。希望聖母── 最完美的受造物和充滿聖寵者── 能加深我們每一刻仰慕天主之愛的渴望。還記得天使報喜的情景嗎？總領天使帶著神聖的信息翩然下凡，宣告瑪利亞即將成為天主之母，發現聖母已收斂心神，正在祈禱，天使加俾額爾向她請安時：「萬福！充滿恩寵者，上主與妳同在！」（路1：28）她完全浸淫於上主之中。過了幾天，瑪利亞在喜悅中詠唱讚主曲，Magnificat，藉著聖路加忠實的愛心，聖神將這篇詩歌流傳給我們，它也就是瑪利亞和天主從未中斷的親密交談。

聖母曾深長的默想舊約中期待救主來臨的聖人聖女的話語，及因他們而發生的歷史事蹟，她仰慕天主曾以無限的仁慈對待祂的子民，但他們卻不知怎樣感謝天主所行的奇事。當想到天主不斷地一再向祂的子民顯現無限的仁慈時，聖母則由她無玷之心流露愛之歌：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主，因為祂垂顧了祂婢女的卑微。」（路1：46─48）早期的基督徒，美善聖母的子女，常以聖母做他們的榜樣；我們不僅可以，而且更該向聖母學習。

我喜歡默想宗徒大事錄中所描述的一個情景，給我們一個清晰持久的祈禱典範：「他們專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱。」（宗2：42）從此章節我們得知早期門徒的生活：「這些人，都同心合意地專務祈禱。」（宗1：14）當伯多祿放膽傳揚真理而被監禁時，他們決定祈禱：「教會懇切地為他向天主祈禱。」（宗12：5）那時，祈禱是一項武

器，而今日亦然，祈禱是贏得內心戰爭最強而有力的工具：「你們中間有受苦的人嗎？他應該祈禱。」（雅5：13）聖保祿總結說：「不斷祈禱。」（得前5：17）你們永遠不要厭倦祈禱。

如何祈禱

我們該如何祈禱？我敢大膽而不怕犯錯地說，祈禱有數不盡的方式。然而，希望我們眾人的祈禱都是出自內心，像天主的兒女一般，而非像偽君子那樣喋喋不休。耶穌曾說：「不是凡向我說『主啊！主啊！』的人，就能進天國。」（瑪7：21）對於那些偽善者；他們或許能發出「喃喃的禱聲」，聖奧斯定說：「然而他們卻缺少祈禱的表達力，因為在他們之內沒有生命。」[2]他們缺乏承行天父的旨意的心願，當我們呼喊「主」的時候，意願必須要強烈，付諸實行聖神的默感。

我們必須盡力除去虛偽的陰影，假如我們想驅走這遭主嚴厲譴責的邪惡，必須穩定自己的心態，在一般常態或突發狀況下，都明顯地嫌棄罪惡。說真的，我們必須勇敢地在情感與理智兩方面，誠懇地培養出一種懼怕重罪的意識，同時，對明知故犯的小罪也應憎恨，小罪的疏忽雖不至於讓我們失去天主的聖寵，卻會阻塞聖寵的管道。

談到祈禱，藉著天主的聖寵，我現在不會倦怠，將來也不會。回想三十年代時，我是個年輕的司鐸，各式各樣的人常來找我，尋求接近天主的途徑，對所有的人，無論是學生、工人、健康的或生病的、富人或窮人、神父或平信徒，我都給他們同樣的忠告：「祈禱！」假如有人問說：「我根本不知道從那開始。」我會建議他先設想自己在天主的面前，向祂訴說心中的渴望與焦急，以同樣的抱怨說：「主，我不知道如何祈禱。」這

樣的謙遜坦誠，就是與基督建立親密永恆的友誼的開端。

多年的歲月消逝，我仍然沒有其他更好的秘方，假如你依舊不易進入祈禱，那麼就像門徒一樣走近耶穌，告訴祂：「主，請教我們祈禱。」（路11：1）你會發現聖神如何「扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈禱才對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。」（羅8：26）這些話蘊藏的深度，是沒有任何文字可以傳神表達的。

天主聖言在我們心中建立了多偉大的信心啊！在我整個司鐸的傳道生涯中，當我不厭其煩地重複這忠告時，就會告訴他們，我沒有發明任何新東西，一切都是從聖經中學來的：「主，我不知道如何與你談話！主，請教我們祈禱！」當我們這麼祈禱的時候，我們得到聖神一切慈愛的助佑——光、火、一股強風，能點燃火焰，再次燒起熊熊愛火。

© Fundacion Studium

備註

[1]象徵彙編《亞大納削信經》

[2]聖奧斯定《聖詠詳述》139，10（PL37 1809）

Biegun Wschodni on Unsplash

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Qi-Dao-Sheng-Huo/ (2025年12月7日)