

opusdei.org

祈禱是交談

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18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，三部分中的第二部分。

祈禱是交談

我們現在已經踏上祈禱之路，但是如何持續呢？你們沒看見有許多人祈禱時，自言自語，自滿地聆聽自己？這只是一些不間斷的、嘮嘮叨叨的自言自語，囉嗦地重複自己的困擾，然而卻不想法子去解決它，他們真正追求的、想得到的，似乎是一種讓別人為他們感到歉咎或稱羨的病態滿足。

假如我們態度率直懇切，真想卸下心中重擔，我們會向瞭解我們、愛我們的人尋求建議：父母、夫妻、兄弟、朋友，縱然我們的動機只是抒發情感，聊聊自己的事，「對話」就這樣開始了。讓我們對天主也這樣做；我們可以確定祂傾聽我們、答覆我們，讓我們專注在祂身上，靈魂大開謙卑的交談，滿懷自信地告訴祂我們的思想情感：喜樂、憂傷、希望、煩惱、成功、失敗，即使是生活中微不足道的事，我們會發現天父對我們所有的事，都深感興趣。

要克服一切怠慢、拖延祈禱的不實藉口，千萬別把賜與恩寵的活力之源擱到明天，現在正是時候，天主以愛觀察我們一天的所作所為，顧及我們心底中的哀懇。我再次告訴你，我們必須信賴祂如同信任自己的兄弟、朋友和父親，你親口告訴祂，像我現在對祂說話一樣，祂是至大、至善、至仁慈的。也告訴祂：「這就是我要愛你的理由，儘管我的態度粗魯、手腳笨拙、飽受世間灰土和塵垢的污損。」

幾乎不知不覺的，用這種方式你就能昂首闊步、步武天主。與主親近時，我們內心可以深深感受到、尋找到喜樂，即使在痛苦、克己和憂傷中。當天主的子女發現自己與天父是如此親近時，力量的泉源便洶湧而出！我父我主，這就是為什麼無論發生任何事情，我堅定地與你同舟共濟，因為你是我的磐石和力量（參閱列下22：2）。

對某些人而言，這些似乎是老生常談，對其他人而言，卻是新穎的，然而對所有的人而言，都是需要的。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。假如將天主的友誼視之為最後的靠山，可不是基督徒的態度，蔑視或忽略所愛的人是正常的現象嗎？顯然不是，我們所愛的人不斷地出現在自己的談話、欲望和思念當中，無時無刻都念及他們，對天主也應當如此。

當我們如此尋求主，將整天轉變成與祂親密信賴的交談，這點我曾說過、寫過無數次，但我不厭其煩，因為上主以身作則地教導我們，這正是我們必行之事：從清晨到傍晚，從傍晚到清晨，我們必須隨時祈禱。當萬事順遂：「感謝你，我的天主！」假如陷於困頓：「主，不要離棄我！」我們的天主「良善心謙」（瑪11：29），不會忽視我們的祈求，也不會冷眼看待我們，因為祂親自告訴過我們：

「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。」
(路11：9)

因此，讓我們努力嘗試，永不失去超性眼光；讓我們從每件事情中看到天主的作為，愉快與厭惡的事情，安慰與悲傷的時刻，比如心愛的人逝世時……你直覺的反應是找天主說話，在靈魂深處尋求祂，我們不可將此尋求視為微不足道的事情，反之，這是深刻內修生活的清晰標記，一種愛的對話。對教友而言，持續不斷的祈禱並非不平心理的逃避，而該像心跳般的自然。

口禱和默禱

口禱像珠寶一樣，串織成我們活生生的信仰，一些是神聖禱文，例如：天主經、聖母經、聖三光榮經，還有頌讚天主和聖母的榮冠——玫瑰經，以及許許多多充滿奉獻深情的禱文，我們信仰中的兄弟從基督教早期誦念至今。

聖奧斯定引用聖詠第八十五篇中的一節：「我的天主，求你憐憫我，上主，因為我整日向你哀告。」評論道：「『整日』就是無時無刻、沒有停息.....單單一個人，祂的力量擴展到世界末日；因為唯一的主基督召叫了門徒到天主面前，有的業已安息主懷，有的現正呼求祂，有的在我們死後才會誕生向祂祈求，而更有其他人則在祈禱中追隨他們。」[1]當你想到與眾人一起永遠地敬拜萬物的創造者時，你不感動嗎？當人認知自己是天主獨特的受造者，整日，*tota die*向祂求助，在塵世的旅途中時刻仰望祂，人是多麼的偉大啊！

每天我們應該特別奉獻一些時間給天主，舉心向上，無須開口說話，因為我們在內心詠讚祂。讓我們在這項虔敬的操練上投注足夠的時間；如果方便的話，最好在固定的時間、在聖體龕前祈禱，親近那位因愛而佇候在內的主；如果不方便的話，我們也可隨處祈禱，因為天主在每個沐浴恩寵的

靈魂裡面；如果可能的話，我勸你還是去聖堂祈禱，在那兒你舉心向上，沈默地親近耶穌，祂真正隱藏存在聖體內，由聖體龕中管治我們、看著我們、聆聽我們、等待我們。

你們如果願意的話，可以尋找自己與天主交談的方式。我不喜歡談論什麼方法規則，因我從不強迫任何人，我試著鼓勵每個人親近主，尊重每個靈魂，因為他們各具特質。祈禱時，我們懇求祂以祂的觀念和計劃，引導我們的生活：不僅進入我們的思想，同時也進入內心深處而影響到外在行為，我保證你這樣做會減少失望、悲傷和自私，你會發現你能夠善待周遭的人。在心裏面，如果把自己擺在永不捨棄我們的天主之後，多少的阻礙會隨即消失！耶穌對祂的門徒、對病患殘疾的愛，重新燃起，而以不同方式表現出來。「怎麼回事？」祂問。我們答覆：「這是我的……。」瞬間有了亮光，至少能接受祂的旨意和內心的平安。

當我鼓勵你們自信地對上主敞開心門時，要特別提及自己的困難，因為快樂的障礙多來自我們的驕傲，這種驕傲或多或少地存在每個人心中。我們常自認身價非凡，且具有許多特質；因此，當他人不贊同的時候，我們感到羞辱，這就是祈禱和糾正錯誤態度的最好時機，我們確信只要肯改變，永遠不會太遲，但是儘快改變才是明智之舉。

在祈禱中藉著天主的聖寵，驕傲可以變成謙遜，而後，真正的喜樂湧流我們心中，縱然我們覺得靈魂的雙翼沾滿污泥，悲憐的泥巴現正逐漸乾涸，如果我們克己，污泥自會脫落，讓我們展翅高飛，因為天主慈愛的和風會助佑我們。

看：我主基督——真人又真天主，以敏捷的步調急切地引導我們，使我們心甘情願的捨棄、歡天喜地的受苦和忘掉自我。「誰若願意跟隨我，該棄絕自己。」（瑪16：24）這句勸言我

們都聽過，我們要定志去實踐它。願我主能使用我們，將我們放在世上的十字路口——同時也在天主內——讓我們成為光、鹽和酵母。是的，我們必須在天主內成長；照亮他人、添加風味、創造新生命。

但別忘了，我們可不是光亮的根源，我們只是光的反射而已。並非是我們拯救靈魂，驅動他人行善，我們只不過是實現天主救贖計劃的工具；有些工具比較貴重，有些比較低廉，如果我們總認為自己是行善的原動力，那麼驕傲又回到我們身上，更甚於從前，鹽將失去味道，酵母將腐壞，光亮將變為黑暗。

© Fundacion Studium

備註

[1]聖奧斯定《聖詠詳述》85，5 (PL 37，1085)

Biegun Wschodni on Unsplash

.....

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Qi-Dao-Shi-Jiao-Tan/> (2026年3月8日)