

祈禱的藝術

祈禱是和天主敞開心扉的對話。我們要全心祈禱。

2018年8月15日

「如果對現代基督徒的首要要求是祈禱，那麼，在臨在於至聖聖體中的基督前，我們怎會不再度感覺到需要與祂做心靈上的交談、安靜地朝拜祂、衷心地愛祂呢？親愛的弟兄姊妹，」教宗聖若望保祿二世對我們傾訴，

「你們知道我曾多次經驗到這些，且由其中得到力量、安慰和支持嗎？」

[1]

以你的全靈

我們要以我們所有的力量去愛我們的天主父，以我們靈魂的全部官能：理智和意志，記憶，想像和觸覺，全部投入其中。天主逐一或是一起用它們來作管道來開始和我們交談。

沒有兩次祈禱是一樣的。聖神，歷久彌新的祈禱根源，會主動地行動和等待。有時，當祈禱看似沒有回應時，祂期望我們繼續努力。在這時，我們會更加感覺平靜，努力緊握著我們的意志去發信德和愛德，對祂細訴，將我們的注意和想像力放在聖經上，禮儀中的文字，或是神修著作的段落裏——在字裏行間尋找祂，或只是驚鴻一瞥。尋找天主的渴望，本身就是可以轉化我們的交談，雖然有時好像沒有回音。

此外有時候，感情或思潮會來得很容易，使我們的祈禱流和幫助我們感受到天主的臨在。無論我們是否處於容易進入祈禱中，及內容和感情是否豐

富的時候，重要的是我們將自己所有的官能放在聖神的手中。我們是屬於祂的，並且祂說過：「難道不許我拿我所有的財物，行我所願意的嗎？」

[2]「心禱就是與天主的一種披心交談。心禱時，我們的整個靈魂全部投入其中，我們的理智，想像，記憶和意志都全部投入其中。心禱是一種默想，幫助我們可憐的本性生活及日常習慣的各種境況，藉以取得超性的價值。」[3]

天主依從的唯一規則，就是當祂創造我們為自由人時所定下的：祂期待我們以子女的身分和祂合作。當我們準備祈禱時，我們要如同是祂的子女一樣，努力把注意力集中在那位想和我們說話的天主父身上。我們的腦海是否可以在祈禱中輕鬆運作，或是心中的感情是否已經燃燒起來，並不是由我們決定。重要的是我們決志對交談開放，永不讓刻板或氣餒出現。

祈禱和成長

天主透過不同方式說話；祈禱首先是聆聽和回應。祂透過聖經、禮儀、神修指導，並且也透過世事和我們生命中的環境：我們的工作、每天的順逆、和我們所接觸的人對我們說話。若要學習這種天主的聖言，我們需要用時間和天主獨處。

和天主說話就是在我們所行的一切事上逐漸地讓祂帶領。默想基督的一生能夠使我們明白自己的一生，以便將我們的生命對恩寵開放。我們想祂進入我們的生命，好使祂能轉化它成為基督生命的忠實影像。天主父「預定[我們]與自己的兒子的肖像相同，」^[4] 祂願基督在我們內形成，^[5] 好讓我們可以大聲呼喊：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。」^[6]

特別是在新約這本最好的默想用的書中，我們默觀基督的奧蹟。我們重溫祂誕生在白冷、在納匝肋的隱居生活、祂苦難的極度痛苦....。漸漸地肖

似聖子，是聖神的工作。但是它並不是必然的。不要以為我們是一個已經領洗的基督徒，就可以任由聖神去行動。我們能夠以子女之情準備我們的意志，運用我們的想像和思考力，並讓好的感情湧現，以配合天主的工作。

當聖施禮華思考基督的苦難時，他就明白到自己遭遇的痛苦。「而我呢，也願意步武師傅的足跡，奉行天主的至聖意願。縱然一生遭遇苦難，我能抱怨嗎？

「這一定是我身為天主兒女的確切標記，因為天主對待我，像待祂自己的聖子一樣。既然如此，我就像聖子一樣，在我的革責瑪尼山園裡，獨自嘆息哀禱。而當我俯伏在地，承認自己的虛無時，自我靈魂深處，對上主發出這樣的呼號：Pater mi, Abba, Pater, ... fiat! 我父……，我願奉行祢的旨意。」[7]

當我們祈禱時，我們向祂說話；當我們閱讀天主聖言時，我們聽祂講話。

[8]「祈禱當伴隨著聖經閱讀，為形成天主與人之間的交談」[9]—這個交談讓天主父向我們談論祂的聖子，好使我們成為另一個基督，基督自己。

當我們選用福音祈禱時，很值得運用我們所有的官能。「首先，想像你所選擇的景象或奧蹟，以便收斂思潮、做好默想。然後，專注心神於你選的耶穌生活中特別的一面—祂的仁慈之心、祂的謙遜、祂的聖潔以及祂承行天父旨意的方式。然後告訴祂，在這些事件中，你的遭遇如何，對你有什麼影響，你的靈魂又有什麼變化，但要集中精神，因為祂可能想要藉此機會指點你；在你的靈魂深處，你會體驗到祂的建議；領悟到一些事體；感受到祂輕聲溫柔的責備。」[10]

簡而言之，為了照天主的旨意生活，我們的祈禱要涉及自己的生活。為那些欲透過工作而成聖的人，這是特別

需要的。「你若是不到天主面前，先默想一下，所要做的事，把它安排妥當，又能做得好些什麼呢？不同天主討論商議，你怎能做好些什麼呢？」

[11]

當我們默觀基督的奧蹟，和組成我們生命中的各種事件時，我們學習如同基督一樣祈禱，祂「的整個祈禱在於...對「天父旨意之奧秘」的一種出自愛的依從(弗 1:9)。」[12] 我們學習如同天主子女一樣祈禱，跟隨聖施禮華的榜樣。「不論處境如何，雖有少許變化我都這樣祈禱：『主，你放我在這裡，交託我辦這辦那，我完全信靠你，我知你是我的父親。我知道小孩對父母絕對地信任。』我的司鐸經驗告訴我，把一切放在天主手中，我們的靈性會有更強、更深、更平靜的虔誠，這使我們懷著正直的心去不斷工作。」[13]

祈禱是成長的捷徑。它是一個人把生命的重心由愛自己轉為愛主愛人的過

程中的重要原素。一個成熟的性格意味著深度、一致性和連續性：這些都是能夠讓一個人以自己的方式顯示出基督的明確特徵。

成熟的人如同一部調較好音色的鋼琴。一部好的鋼琴，並不會要求表現出自己的「光華」，或是彈出不尋常或出人意料的音色。令人驚喜的是它永遠彈出無誤的音符，而它的光華正是它能夠演奏出美好的樂章。它是可靠的；它的反應不會是令人意外的。這些就是使它成為一件好的樂器。要達到成熟所必須的可靠性和可信賴性，是很大的挑戰。

默觀我主的人性，是成功的最佳方法。祂幫助我們發現並糾正那些運作不正常的琴鍵。有些人可能是他們的意志不願意去奉行天主對他們旨意。其他人可能意識到自己缺乏了那些為家庭生活和使徒工作所必需的人性溫暖。又有些人可能充滿活力，但是有

倉促和雜亂無章的傾向，並且受自己的情緒所支配。

這是一項永無止盡的工作。它意味著要謙遜地留意任何錯誤的反應，任何走音的琴鍵，和決心改進，但不會不耐煩或心灰意冷，因為我們知道天主正以無限的愛和諒解去眷顧我們。學會透過天主的眼來看我們的生命是多麼重要啊！和祂交談會喚醒在我們心內對真理的熱情，因為和我們接觸的正是真理本身。這樣，我們會驅走認識真正的自我的恐懼，並且不會藉著因驕傲而引發的想像或扭曲來看自我。

在我們和天主交談中當我們默觀現實時，我們也學習不需變幻無窮地透過觀點角度或實用性去客觀理解人和事情。這也是當我們默觀那很多無可比擬的奧蹟時，我們會學習去愛天主的偉大，而祂是愛我們的渺小的。

真正的祈禱

「這民族只在口頭上親近我，嘴唇上尊崇我，他們的心卻遠離我。」[14]這是天主在聖經裏的悲嘆，祂知道所有人都要歸心向祂才能得到幸福。那就是為什麼在祈禱中我們要準備好意志去察覺天主的旨意，熱愛並實踐它，因這是運用我們的官能最重要的一環。「靈魂的價值並不在於多思考，而是在於多愛心。」[15]

很多時，以愛心祈禱需要努力，那經常要沒有獲得任何安慰或明顯果實的付出。「祈禱與否，並不是說話或感受的問題，而是愛的問題。如果你真愛的話，便會努力試著對上主說些話，雖然也許你什麼都說不出來。」[16]作為天主的子女，我們深信天主父會在我們最需要的時候賜給我們最需要的恩惠。「要謹記，祈禱並不在於巧言令色，也不在於虛誇的或安慰的言詞。有時候，祈禱不過是看一眼我們的主或祂的母親的聖像；有時候，祈禱是一個用話語表達出來的請求；或奉獻善事、忠信的成果...我們

要好像一個站在天主、我們的主門前站崗的衛兵一樣：而這就是祈禱。或者，好像一頭躺在牠主人腳下的小狗一樣。不要介意這樣告訴祂：上主，我在這裡，好像一頭忠狗；或者，更好說好像一頭小驢子，不會踢那愛牠的人。」[17]

同樣的情況發生在人與人之間的友情中。當我們和其他人一起時，有時我們未能想到說什麼；腦海一片空白，儘管雙方努力打開話匣子。然後我們尋找方法避免有任何冷漠的印象：和藹的樣子，關懷的舉動，細心聆聽，表示關注雙方的焦慮。所有真正的人性經驗都能顯示給我們和耶穌——真人真天主——說話的方法。

既然忠誠和堅持是愛的其他代名詞，當我們的注意力、意志、想像和情緒都不受我們控制時，我們也可以找到祈禱的途徑。這時候，愛可以有其它途徑表達出來。「你的理智遲純不靈：你枉費工夫地在天主前收斂你的

思緒：一片朦朧！不要勉強自己，也不要擔心。小心聽著：讓你的心靈奔馳吧。」[18]

當我們和天主交談時，雖然我們的思緒沒有反應，也無需要打斷我們的談話。甚至當我們注意到儘管我們真心奮鬥我們依然分心和枯燥時，我們可以肯定，天主父已被我們的良好意願取悅了，而且祂慈愛地旁觀著我們的努力。

祈禱和行動

「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）... 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。」[19]

為了將那些默感付諸實行，我們要常常定志。思考天主誠命的目的是行動，不是僅僅為了把虔敬的思想充滿腦海。我們要聆聽天主的聲音並實行祂的旨意。「你的祈禱不可只限於言詞。它必須化為行動，帶來實際的後果。」[20]

天主兒女的祈禱一定要帶來使徒工作的成果。使徒工作顯示給我們在祈禱中愛的另一層面。我們應該再學習怎樣祈禱，好能可以幫助他人。在祈禱中，我們會找到力量去帶領其他人在與天主交談的道路上前進。

我們不會單獨祈禱，正如我們不會單獨生活，而且我們不願意這樣做。當我們把自己的生命放在天主台前，我們無可避免地談及那些為我們是最重要的：我們主內的兄弟姊妹，我們的家庭，朋友和熟人；那些幫助我們，或是那些並不瞭解我們或者使我們受苦的人。如果我們意願正確，而且我們不怕使我們的生命更麻煩，我

們一定能夠在祈禱中聽到天主的建議：新的使徒視野，和幫助他人的新方法。

上主會在我們的心靈內幫助我們去明白他人，去對他們作出正確的要求，去帶領他們走向祂。祂會光照我們，好使我們能夠看透他人的心靈。祂會淨化我們的愛好。祂會幫助我們去以更強壯、更潔淨的愛去愛別人。我們的使徒生活，其價值就相等我們的祈禱的價值。

C. Ruiz

[1] 教宗聖若望保祿二世，「活於感恩祭的教會」，2004年4月17日，25

[2] 瑪20:15

[3] 聖施禮華，「基督剛經過」，119

[4] 羅8:29

[5] 參閱迦4:19

[6] 迦2:20

[7] 「十字苦路」，第一處，1

[8] 參閱聖安博，*De Officiis Ministrorum*，「論公職」卷一，二十，88

[9] 梵蒂岡第二屆大公會議，「天主的啟示」教義憲章，25

[10] 「天主之友」，253

[11] 「犁痕」，448

[12] 「天主教教理」，2603

[13] 「天主之友」，143

[14] 依29:13；參閱瑪15:8

[15] 聖大德蘭，「建院史」，5章，2節

[16] 「犁痕」，464

[17] 「鍊爐」，73

[18] 「道路」，102

[19] 「天主之友」，243

[20] 「鍊爐」，75

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/qi-dao-de-yi-shu/> (2026年1月23日)