opusdei.org

祈禱生活

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。

2019年7月15日

如何祈禱

祈禱是交談

口禱和默禱

成為我主的門徒

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,退隱曠野四十畫夜(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之一。為了認識祂、呼求祂、為了認識祂、呼節而言之道的、稱謝祂、傾聽祂,簡而是是,與不可在,我們必須學習每一時刻之。 與祂同在,我們必須學習每一時,要與社后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、取是很超然的。聖路加告訴我們,取穌決選宗徒之前:「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,但他們卻不到 怎樣感謝天主所行的奇事。當想到天主所 主不斷地一再向祂的子民顯現無露 之歌:「我的靈魂頌揚上主,因為 神歡躍於天主,我的救主,因為 神歡躍於天主,我的救主,因為 神歡躍於天主,我的救主,因為 神歡躍於天主,我的救主,因為 神歡躍於天主,我的救主, 程一48)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

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

不僅可以,而且更該向聖母學習。

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)你們永遠不要厭儀祈禱。

如何祈禱

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等的意識,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。

 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。

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義的病態滿足。

 的事,我們會發現天父對我們所有的事,都深感興趣。

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,卻是新穎的人而言,都是需要的人而言,都是需要的人而言,都續宣揚之內,我將繼續宣揚,我不息尚存,我將繼續之為,我們。假會和情況中,我們必難,我不不是基督徒的規入。以為不是基督徒的規象嗎?與然不是基督徒的現象嗎?與然不是基督的人不斷地出現。以對於話、欲望和思念當中,與所愛的人不斷地出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,我們不可將此這不靈魂深處尋求祂,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,有的現下呼求祂,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。」[3] 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 求肋,在塵世的旅途中時刻仰望袖, 人是多麽的偉大啊!

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 試著鼓勵每個人親折主,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 們的牛活: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。

成為我主的門徒

在我三十餘年的司鐸生涯中,我最堅持的是祈禱的必要,而且我們也可以將整個生命,轉換成永不停息地高聲祈禱。自然地,有些人會問我,真的每時刻都能做到嗎?能做到的,與主聯合並非與世界斷絕,我們仍然接觸周遭發生的種種,不會因此而變成怪物。

天主創造我們、救贖我們、深愛我們,甚至賜下了自己的獨生子(參閱若3:16),祂耐心地等待我們,甚至每天,像那位浪蕩子的父親一般急切(參閱路15:11-32)。如果這些都是真實的話,我們怎能懷疑祂渴望我們以全心全意的愛回應祂呢?如果我們不理睬天主,只管忙於有礙聖寵的活動,而淡忘祂、遠離祂,才是令人奇怪的呢!

而且,讓我提醒你,無可避免地每個 人都在模仿別人,甚至在無意中彼此 模仿,那麼我們為什麼拒絕模仿耶穌 呢?每個人試著慢慢與他敬仰的人, 以及他所選擇的典範認同,我們的行為也跟著朝自己選的理想前進。我們的老師是基督——天主子,聖三的第二位,如果我們模仿基督,不可思議地我們將分享祂愛的暖流,奧妙的三位一體天主的大愛。

如果有時候,你覺得去追隨基督的腳步的力量不夠,試著向那些在祂俗世生活中熟識祂的人說些愛慕的話; 先對瑪利亞,因為是她將耶穌帶給人們,其次對宗徒們,「有些外邦人, 到加里肋亞貝特賽達人雙理伯斯 求他說:『先生!我們願拜見耶 就他說:『先生!我們願拜見耶 」 數理伯就去告訴安德肋,然 安德肋和斐理伯便來告訴耶穌。」 (若12:20-22)你不為這幕景 (若12:20-22)你不為這幕景天 。 ,所以他們找了一個好的轉求者。

你覺得罪孽深重,而擔憂上主不傾聽你嗎?不會的,因為耶穌充滿仁慈。 不過,儘管如此,你仍然感覺惡行重 大,不妨像稅吏一樣走向祂(參閱路 18:13)說:「天主,我在這裡,請你裁定!」我們再看看,當一位癱瘓的病人被帶到耶穌面前時,聖瑪竇告訴我們的話;這病人待在天主面前一句話也說不出來,而基督被這個人的痛悔和自知微不足道的憂傷所感動,一如往昔立即慈悲地回答:「你放心,你的罪赦了。」(瑪9:2)

我建議在祈禱中,你真正參與福音中 各個不同的景象,如同人群中的一 個。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 别的一面——祂的仁慈之心、祂的謙 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。

我經常宣揚祈禱的方式是將事情的精神層面物質化。這是上主用的方式, 祂喜歡透過比喻教導門徒,使用生活 問遭的圖像:牧人和他的羊群,葡萄 樹和它的枝幹,漁船和漁網,播種者 散播的種子……

天主的話語像種子一般撒在我們心中,我們為祂準備什麼樣的土壤?有很多石頭嗎?滿佈荊棘嗎?我們要讓瑣碎的俗務蹂躪土地嗎?主啊!讓我這塊土壤成為一片沃田,盡情暴露於陽光風雨中,讓祂的種子生根,長出豐碩金黃的麥穗。

「我是葡萄樹,你們是枝條。」(若 15:5)九月到來,葡萄籐枝條濃 密,細長柔軟,屈折纏繞,因葡萄的 重量而低垂,是收穫的時候了。你 看,枝上結實纍纍,因為它們分享從 莖幹上吸收的樹汁。否則,幾個月前 的嫩芽,不可能結出甜美豐碩的果 實,令人垂涎,內心喜悅(參閱詠 103:15)。地面上到處可見乾枯的 枝葉,半埋沒在土壤中。那些曾經是葡萄樹上的枝子,如今躺臥在地、凋萎枯死,是貧瘠的絕佳描述:「因為離了我,你們什麼也不能做。」(若15:5)

另一個財寶的比喻,你想像那位幸運者找著時,如何歡欣喜悅,艱難的歲月和一切痛苦都已結束,他變賣所有財產而買下那塊田地,他的財寶在那裡,他的心也在那裡(參閱瑪6:21)。我們的財寶就是基督,我們不在乎丟棄任何阻礙追隨祂的東西。我們的船隻,一旦減少了無用之物的負荷,便可直航到天主愛的避風港。

正如我前面講過,祈禱的方式不計其數,身為天主兒女的我們,不需要以什麼人為的方式或系統與天父交談。 愛情具有創新性,充滿主動的創力,如果真正去愛,我們會發現一條自己親密的道路,引導我們和主交談。

願天主幫助我們,不要讓今天的默想,超越我們的靈魂,有如夏日雷

雨,一陣雨後,太陽再度熾熱如昔,田地依舊乾旱。天主的恩寵之水,需要灑落地面,滲入根部,結出德行的果實。如果這樣做,我們塵世的歲月一工作和祈禱的日子編織而成一會在天父的臨在中渡過,如果我們轉向聖母瑪利亞,們與我們如何祈禱;轉向我們如何祈禱;轉向我們如何祈禱;轉向我們知知完敬的聖若瑟,我父我主,在這世,他們可以一起把我們的軟弱,帶到耶穌面前,將它轉變為力量。

© Fundacion Studium

- 在《天主之友》書中,聖施禮華 於1955年4月4日的講道題為 《祈禱生活》的講道。
- http://zht.escrivaworks.org/

[1] 象徵彙編《亞大納削信經》

[2] 聖奧斯定《聖詠詳述》139, 10 (PL37, 1809)

[3] 聖奧斯定《聖詠詳述》85,5 (PL 37,1085)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/qidao-sheng-huo/ (2025年12月15日)