

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，美善聖母的子民，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。

## 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。」[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向祂求助，在塵世的旅途中時刻仰望祂，人是最麼的偉大啊！

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。

**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；首先對瑪利亞，因為是她將耶穌帶給我們，其次對宗徒們，「有些外邦人來到加里肋亞貝特賽達人斐理伯前，請求他說：『先生！我們願拜見耶穌。』斐理伯就去告訴安德肋，然後安德肋和斐理伯便來告訴耶穌。」

（若12：20—22）你不為這幕景象動心嗎？那些外邦人不敢直接接近天主，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。

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，使用生活周遭的圖像：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？我們要让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——工作和祈禱的日子編織而成——會在天父的臨在中渡過，如果我們躊躇不前，讓我們轉向聖母瑪利亞，她愛我們，教我們如何祈禱；轉向我們深切崇敬的聖若瑟，我父我主，在這世上他是最接近天主之母和聖子的人，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/qi-  
dao-sheng-huo/](https://opusdei.org/zht/article/qi-dao-sheng-huo/) (2026年2月7日)