opusdei.org

# 認識祂，也認識你自己（二）：用耶穌教導我們的說話

「只有知道天主內心的深處，我們才能夠學會怎樣做真正的祈禱。」關於祈禱的一篇新文章。

2020年10月22日

耶穌的首批門徒不停地被他們的師傅所吸引和感到驚訝。祂的教訓充滿權威。惡魔也屈服於祂。祂行使赦罪的

權柄。祂又行各種奇蹟去消除他們的疑心……。這麼一個令人讚歎的人必定有一些東西是不為人所知的。有一天大清早，當門徒們準備開始每天的辛勤工作的時候，他們找不到耶穌。他們焦急了，便在葛法翁這個小鎮內到處尋找祂。可是他們找不到祂。最後，他們舉頭一望，看到祂在面向加里肋亞湖的一個小山丘上 —— 祂正在祈禱！（參閱谷1:35）

馬爾谷隱約地指出門徒們起初不明白此事。但是很快地，他們就察覺到這次在葛法翁出現的情景其實不是偶然的。一如祂的講道、祂對眾人所需的關注、休息一樣，祈禱也是他們的師傅生活的一個部分。祂的祈禱深深地吸引著他們，縱使他們並不完全明白它。只有他們跟隨師傅東奔西跑了一段日子之後，他們才膽敢問祂：「主，請教給我們祈禱，如同若翰教給了他的門徒一樣。」（路11:1）

**Non multa……**

我們知道耶穌怎樣答覆他們，就是教他們唸天主經。我們也可以想像到他們帶點失望的表情：就是這幾句話嗎？這些就是師傅花上那些冗長時間做的、不斷重複又重複說的話嗎？或許他們希望耶穌會給他們詳細說明一下罷。所以，我們可以從瑪竇福音中得到多一點亮光，因為它把耶穌教授天主經這個事蹟置於山中聖訓之內。在那裡，為要使祈禱成為一個人與天主間的真實關係，耶穌臚列出各項祈禱不可或缺的條件。是什麼條件呢？

首先是正確的意向。我們與天主說話的原因只是為了祂，不是為了其他原因；當然不是因為要讓人看見，或是為了使我們在別人眼中是個好人（參閱瑪6:8）。我們與天主說話是因為祂是一個有位格的個體，我們不能為了自己的目標而利用祂。我們所有的一切都是祂賜給我們的。我們的存在也是藉由祂的大愛。祂使我們成為祂的子女，滿懷愛情地看顧著我們，又為救贖我們而獻出了自己的性命。我們

仰望祂，不只是因為有求於祂而知道祂可以給予我們一切，而是因為祂就是祂！當他仍是波蘭的克拉科夫的主教時，教宗聖若望保祿二世對一羣年輕人說：「為什麼每一個人，無論是基督徒、依斯蘭教徒、佛教徒或外教徒都祈禱呢？為什麼他們都會祈禱呢？為什麼那些以為自己不會祈禱的人都祈禱呢？答案非常簡單。我祈禱是因為天主是存在的。我知道有一個天主。所以我祈禱。」[1]

其次是信賴。我們祈禱的對象是天父、阿爸。天主不是身在遙遠的他方，更不是一個我們需要安撫、需要滿足祂無止無休的苛索的敵人。祂是一個父親，祂看顧著祂的子女，祂知道他們的需要，又把對他們最好的東西賞給他們（參閱瑪6:8）。他們是祂的喜悅（參閱箴8:31）。

我們可以由此更加明白祈禱的第三個條件：言簡意賅（參閱瑪6:7）。這樣，我們就能夠體驗教宗方濟各告訴

我們的：「站立在一個十字苦像前，或跪在聖體面前，只是簡單地和祂在一起，是多麼好啊！」[2] 囉嗦不停只會擾亂我們，困惑我們的心；我們不再仰望天主，寄託於祂的愛內，反而有自囚於自己的急需、自己的憂慮或自己的計劃的危險。也就是說，我們會受困於自己的枷鎖內，使我們的祈禱不能給天主打開我們的心，讓祂的愛轉化我們。

拉丁文有一句諺語：non multa，sed multum。[3] 聖施禮華利用它來談論讀書的一個方法：注意力不應分散 —— non multa —— 反應集中於那些重要的事 —— sed multum。這個忠告也可用於我們去理解耶穌關於祈禱的教導。天主經的簡潔不是讓我們上了令人「失望」的一課，反而是我們怎樣與天主締造真正的「連結」的一個正確無誤的啓示。

**……sed multum**

「當生命到了暮色蒼茫的時候，我們受審判的基準將會是愛。學習怎樣按天主所願被愛的方法去愛，放棄自己的行事方式罷！」[4] 十字聖若望這些說話提醒我們，愛的意思就是使自己適應對方，感覺一下他們所喜歡的，以及讓自己以能夠實現它而得到快樂；愛也是學會 —— 有時候這會令自己苦惱的 —— 自己的良好意向是不夠的；我們必須學習怎樣才能做得「恰到好處」。

關於愛天主，我們怎樣才能做得恰到好處呢？我們怎樣知道祂真正喜歡的是什麼呢？我們必須請求祂指出藏於祂內心深處的是什麼。門徒們請求耶穌：教我們祈禱罷。所以，要學會怎樣祈禱，主要不是「技巧」或「方法」的問題。重要的是給天主放開自己的懷抱；是祂給我們展示了祂的真面目，又打開了祂內心的深處。只有知道天主內心的深處，我們才能學會怎樣做真正的祈禱，怎樣按祂願意被愛的方法去愛祂。因此，我們可以學

習「放棄」自己祈禱的方法，用最好的方法祈禱，就是用祂喜歡的方法。

所以，天主經就是耶穌給我們怎樣才能使自己的心翕合天父的心的偉大教訓。一如某些評論者所強調的，它真是一篇「實行性」的祈禱。它的文字給我們清晰的意義，和轉變我們。它不僅是一些我們跟著誦唸的文字，而是教導我們的心，使它以能夠令在天之父歡喜的愛來跳動。

當我唸「我們的」和「天父」時，我把自己置於實在的情況中。「願祢的旨意奉行」這句話教我要熱愛天主的安排。「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」這句祈禱有助我得到一個對他人更加慈悲的心。聖奧思定在評論天主經時說：「所以，對於我們來說，說話是必須的。它會幫助我們思考和留心我們所祈求的東西，它不是我們以為天主會從而得悉我們的要求、又或從而受到感動及應允我們的一個方法。」[5] 我們藉著誦

唸這些句子而學會在向天主說話時著眼於真正重要的事。

當我們思考天主經裡面的各項請求時，或許可以借助一篇偉大評述，如聖西彼廉的或聖多瑪斯亞奎諾的[6]，又或一份較近代的述說，如天主教教理。這會是我們開始、或重新我們的祈禱生活，藉此加深我們對天主的愛的好方法；這個愛應該是我們一生的基根。

**使用藉著聖神的感召而寫下來的說話**

耶穌的門徒們見證到祂的祈禱。他們也看見祂經常使用聖詠的章節來與聖父說話。祂肯定是從聖母和聖若瑟那裡學會這樣做的。直到祂身懸十字架上的最後一刻，祂的祈禱都是由聖詠所滋潤。「厄里、厄里，肋瑪撒巴黑塔尼？」—— 這些阿剌美文字是聖詠第22篇的第一節，是耶穌在我們獲得救贖的最高峰的一刻時所引述的。聖瑪竇也告訴我們，在吃完最後晚餐後，他們唱了一篇聖詠，然後離開晚

餐廳往橄欖山去。（瑪26:30）耶穌那時自己也唱的是哪篇聖詠呢？

在吃踰越節晚餐時，猶太人會先後喝四杯酒，象徵天主把他們從埃及拯救出來時向他們作的四個承諾：我會領你們出來，我會解放你們，我會救贖你們，我會帶你們……（參閱出6:6-7）。這四杯酒是晚餐中不同時段、在詠唱Hallel歌詠的一篇時喝的。Hallel歌詠的名稱出自它**的第一個字**hallel，一說「aleluya，亞肋路亞」[7]。肯定地，那時耶穌以極大的感恩和交託天父之情去唱出這些歌詠；祂是一個真正的以色列人，祂知道隱藏在這些藉著聖神的感召而寫下來的禱文裡的，就是天主對祂子民的愛的整個歷史。這些歌詠也教人該怎樣靠近無限慈愛的天主：以讚美、欽崇、懇求、求恕……

因此，教會初期的基督徒跟隨耶穌的做法，用這個方法祈禱是不足為奇的。聖保祿宗徒也這樣鼓勵他們：

「要充滿聖神，以聖詠、詩詞及屬神的歌曲，互相對談，在你們心中歌頌讚美主；為一切事，要因我們的主耶穌基督的名，時時感謝天父」（弗5:19-20）。像天主經一樣，聖詠的禱詞教育了門徒們的心，打開他們與天主建立一個真實的關係的心扉。他們滿懷驚喜和感恩地發現，這些章節怎樣預言了基督的生命。最重要的是，他們明白了一直以來，在所有恭唸這些讚美和求恩的禱詞的人中，沒有一個能夠像耶穌一樣能夠完全視它為出於自己真心的。「用以在基督內祈禱，並在祂內實現的聖詠，是基督教會祈禱的一個歷久不變的必要成分。適於任何處境和時代之人的祈禱。」[8] 在聖詠內，我們也可為自己的祈禱尋找到「硬食」（參閱希5:14）。

除了聖詠外，基督徒很快就有了其他歌詠和屬靈的歌曲，用來讚美三位一體的天主：祂給人類啟示了自己是父、子及聖神的合而為一。從此開始

編寫了不同的禱文，以供不同的禮儀使用，以滋養信友的熱誠。這些禱文都是教會對她的主的愛情的結晶，是指引和教導我們的心的一個寶藏。正如聖施禮華強調：「你的祈禱該是禮儀性的。希望你喜歡以誦唸聖詠，和彌撒中的經文，來替代個人的或特別的禱文！」[9]

**在聖神的推動下**

天主經、聖詠集和教會其他禱文肯定地在我們與天主的關係方面指引著我們，縱使我們可能沒有思考過這一個事實。然而天主的聖言是「活」的，所以能夠給我們打開新的、意想不到的視野。正如我們在希伯來書所讀到的：「天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈魂和神魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。」（希4:12）

所以，我們每次思考同一段文字，都可以得到不同的感受，有時甚至會給

我們打開自己都無法解釋的新視野。在我們的思想與感情內運作的是天主聖神。正如聖奧思定優美的講道：「我講道的聲音灌進你們的耳朵，然而教訓你們的師保聖神已經在你們的心裡.....。你們要證據嗎？你們不是都聽完這篇講道嗎？但是你們中有幾多人在回家時仍然會領略不到箇中的教訓呢！對於我，我已經給你們所有人講了這篇道；但是傅油者聖神在他們心中沒有給他們說話的那些人，聖神在他們心中沒有教訓他們的那些人，他們回家時仍是沒有受教。」[10]

因此，我們理解到三者：即天主聖神、聖經裡藉聖神感召而寫下的說話、和我們的祈禱生活之間是關係密切的。教會呼號聖神為「內心的師主」；祂以耶穌親自教訓我們的說話來指引和教導我們的心，幫助我們在其中發現新視野，藉此一天比一天更加認識天主、愛慕天主。

* * *

「瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想。」（路2:19）聖母的祈禱是由她自己的生活和熱心地默想天主聖言而得到滋養的。在那裡，聖母得到亮光去更深入地明白發生在她週圍的事。在她的讚主曲中，我們可以看到聖經使她的祈禱多麼充實。讚主曲裡充滿著聖詠和聖經中的其他章節，包括「亞納的頌謝詩」（撒上2:1-11）以及依撒意亞的神視（依29:19-20）。[11] 所以是天主聖神在給聖母的心作準備，使她能夠無條件地答應總領天使向她提出的邀請。我們把自己交託給聖母的轉禱，懇求她幫助我們也能夠讓天主的聖言教育我們的心，使我們也隨時能夠對天主在我們的一生中準備了的各種計劃回答——願祢的旨意得以實行！我願意！

Nicolás Álvarez de las Asturias

[1] 教宗聖若望保祿二世，Ejercicios espirituales para jóvenes, BAC, Madrid 1982, p. 89

[2] 教宗方濟各，《福音的喜樂》勸諭，264

[3] 參閱聖施禮華，《道路》，333

[4] 十字聖若望，Sayings of Light and Love, 59

[5] 聖奧思定，書信 130

[6] 參閱聖西彼廉，On the Lord’s Prayer, Early Church Classics, London, 191；及聖多瑪斯亞奎諾， “Explanation of the Lord’s Prayer,” Veritatis Splendor Publications, 2012, pp. 253ff

[7] Hallel歌詠由小讚歌（即詠113-118篇）和大讚歌（即詠136篇）組成。每一節詠詞都以「因為祂

的仁慈永遠常存」作結。踰越節晚餐就是以詠唱聖詠136篇作結的。

[8] 《天主教教理》，2597

[9] 聖施禮華，《道路》，86

[10] 聖奧思定，3rd Homily on the First Letter of Saint John, 13

[11] 此外還引用了以下章節：哈3:18；約12:19-20及5:11-12；及詠113:7；136:17-23；34:2-3；111:9；103:1；89:11；107:9；34:10；98:3及22:9

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-ni-zi-ji-er-yong-ye-su-jiao/ (2025年12月11日)