



认识祂， 也认识你自己

个人祈祷，与近在咫尺的天主相遇的地方。

编辑：鲁本贺瑟（Rubén Herce）

编辑：鲁本贺瑟 (Rubén Herce)

认识祂，也认识你自己

个人祈祷，与近在咫尺的天主相遇的地方。

www.opusdei.org

目录

- 认识祂，也认识你自己（一）：窃取基督的心
- 认识祂，也认识你自己（二）：用耶稣教导我们的说话
- 认识祂，也认识自己（三）：与圣人为伴
- 认识祂，认识自己（四）：学习如何聆听
- 认识祂，也认识自己（五）：天主是怎样对我们说话
- 认识祂，也认识自己（六）：更丰富的语言
- 认识祂，也认识自己（七）：良好的联系
- 认识祂，认识自己（八）：在适当的时候
- 认识祂，认识自己（九）：不要害怕，我与你同在
- 认识祂，认识自己（十）：耶稣与我近在咫尺
- 认识祂，认识自己（十一）：耶稣的书信
- 认识祂，认识自己（十二）：礼仪性祈祷的灵魂

认识祂，也认识你自己（一）：窃取基督的心

在耶路撒冷的城墙外，刚刚过了正午，三个人在加尔雅略山被钉在十字架上。那天是人类历史中的第一个圣周五。三人中两人是盗贼；与他们绝对不同的是第三个。祂是唯一一个完全无罪的人，因为祂是天主之子。两个盗贼的其中之一虽然身受极苦和疲惫不堪，但仍然热切渴望对耶稣说句简单的话。他那满怀诚恳和谦卑的说话——当祂来为王时，请祂记念我（路23:42）——触动了化身成人的天主耶稣。祂向他保证：在几个小时之后，他就要在乐园里。圣施礼华经常被这个「好盗贼」的态度所感动，因为「他用一句话窃取了基督的心，而为自己开启了天国之门。」**[1]**或许我们可以把祈祷定义为「一句『窃取基督的心』的说话」，好使我们可以从今以后紧紧地靠着祂而生活。

在十字架上的两番对话

我们也希望我们的祈祷能够像这个传统指他名为狄斯玛的好盗贼一样结实累累。我们也渴望自己与天主的对话能够改变自己的生活。窃取一个人的心的意思就是赢得他的爱戴或同情、和鼓舞他。我们必须「窃取」耶稣的心，因为我们当不起获得祂这么大的爱情；我们必须「攻占」它，因为虽然我们非常渴望获得它，但却没有权利去拥有它。祈祷是很简单的，虽然绝对不是容易的。祈祷就是我们学习怎样迎接天主的恩赐进入我们的心中，让耶稣陪着自己；祂永远都不会强迫我们接受祂的恩赐，祂的圣宠，和祂的爱。

在加尔雅略山上与狄斯玛一同受酷刑之苦的是他的一个同党。后者与耶稣的对话，和狄斯玛的有天渊之别。他以带讽刺的口吻怪责耶稣说：「祢不是默西亚吗？救救祢自己和我们罢！」（路23:39）他们二人都与耶稣对话，但是只有狄斯玛愿意敞开自己的心灵去迎接主已

经给他准备好的恩赐。他请求基督记念他的这一句说话，从此就变成了他一生人最后一次的、也是最好的「盗窃」。相反，他的同党就拒绝谦逊地给主敞开自己的心，纵使主也愿意把他从他的过去中拯救出来，并送给他一份无价之宝。他申索自己得救的「权利」，并且责骂耶稣表现得好似任人摆布。或许这就是他一直以来劫取他人财物的态度：假想着自己只是取走本来就是合情理地属于自己的东西。反之，狄斯玛则非常清楚自己什么权利都没有，因而敞阔地打开了天主的爱情这个宝库。他明认天主的真本性：一个为了每一个子女而完全地献出自我的慈父。

福音所记载的这两篇对话，使我们察觉到，上主虽然想让我们获得快乐，但是祂也依赖我们的自由。我们也察觉到，让自己被爱不是经常都是很容易的。祈祷可以是一个找出耶稣的感情和思想的，以及知道祂对我们的要求的顶好方法。我们所分享的天主性是一个恩赐。因此，我们可以视祈祷为一个渠道，以领受天主愿意赏给我们的滔滔大爱，和一个崭新的、意想不到的邀请去分享祂的生命。

打开天国的大门

圣施礼华提醒我们，天主「不惜冒着受我们自由权制约的风险。」[2] 为了感谢祂这样做，一个好方法就是自己对祂的自由权也持开放的态度。其实如果我们这样做，我们是不会有任何危险的，只有表面上的危险，因为祂对我们的承诺已经因着祂的炽热之爱而烙在石板上了。我们只会察觉到，抗拒天主的圣意是如何愚蠢的事，虽然我们经常会犯上这个错误。圣保禄宗徒告诉我们：「我们现在是借着镜子观看，模糊不清，到那时，就要面对面的观看了。我现在所认识的，只是局部的，那时我就要全认清了，如同我全被认清一样。」（格前 13:12）认识自己的最好方法就是以基督的角度来看自己，用祂的眼睛来看自己的生活。

狄斯玛用了这个方法去认识自己的生命，而且勇于面对耶稣的良善与自己的过犯之间的鸿沟。在基督耶稣那谦卑的、损毁了的脸庞上，他认出了万世的君王。耶稣眼睛里闪烁着的爱火恢复了他的人性尊严，也奇异地提醒着他：祂无限地爱着他。是的，这个好盗贼的「快乐的剧终」对我们来说似乎是太容易了。但是我们永远不会知道，在那些

临终的时刻里，他的内心经历到怎样的、戏剧性的回头悔过；我们也永远不会知道他生前做过什么能够使他在临终时回头悔过的事情。

在这么浩瀚的爱情之前敞开自己的心，就非常相似我们发现祈祷原来是一个恩惠，一个欢迎圣心的大爱的特别级渠道。这个圣心不会有所保留，不会和我们斤斤计较。我们获得一个崭新的、更加丰盛、更加快乐和有意义的生命。正如教宗方济各写的：「当我们祈祷时，我们是向天主开放，我们是为祂腾出空间，让祂可以行事、进入我内、获得胜利。」[3] 是天主转变我们，祂会亲自陪伴着我们。祂可以做一切。祂需要的只是我们让祂做事。而这里正是我们行使基督在十字架上为我们赚取了的自由的地方。

祈祷帮助我们明白「当祂向我们请求什么时，祂其实是给我们递上一份恩赐。不是我们给祂一个人情。是祂照亮我们的生命，使它充满意义。」[4] 这就是我们怎样「窃取」天主的心：打开我们生命的大门，好让祂行事，让祂热爱我们、转变我们，使我们满怀吻合祂的圣意的切望，纵使我们的不甚知道应该怎样做。「请你们体验，请你们观看：上主是何等的和藹慈善！」（咏34:9）这就是成为一个祈祷的人灵的渠道。正如圣女大德兰写的：「假如我们察觉不到自己得到的是什么，我们就不会醒觉到天主的大爱。」[5] 我们可记得上一次告诉天主祂多么好是何时呢？我们有几许停一停，默想和「体验」一下这个事实呢？

所以，祈祷生活的一个不可或缺的部分就是惊叹：惊叹于一个远超我们的希望、我们的梦想的奇妙。而我们也会感到有需要呐喊：「祂多么伟大，多么美善啊！而我，我企图去明白祂是多么愚蠢的行动啊。假如我的脑袋可以装下祂，祂会是多么的细小啊！但是祂让我的心装下祂，这可是个不轻易的工程啊。」[6] 借着赞美天主，我们察觉到与基督的真正关系；我们对自己个人的关注减少了，以前未有见过的视野也扩阔了。这些就是我们「冒险」把自己交托于天主的自由之手中的结果。

祈祷的方法数之不尽

当圣施礼华访问墨西哥的时候，他谈及他的一个儿子。他是个哲学家，突然间要接手自己家庭的事业：「当他开始对我说他在干商业

时，我看着他并且笑了。我对他说：『商业？你会赚到的钱，我一只手掌就可以托住，并且还有空余地方呢。』过了数年，有一天我又遇上他，对他说：『看，我的手掌。我不是说过，你可以把你所赚到的一切都放在这里吗？』他站起来，并当着众人面前亲吻了我的手掌。他更对我说：『就在这里。』我拥抱了他一下，对他说：『你给了我的实在太多了。走开罢，你这个贼，愿天主降福你！』」 [7]

在祈祷中，我们可以亲吻天主的手，送给祂我们唯一拥有的宝贝：我们的热情。对一些人来说，向上主作这样一个动作，就已经足够在他们心中燃起一串热情和定志的祈祷。对他们来说，一个眼神似乎比千言万语表达得更好。他们想亲身体验一切有关天主的事。在与上主的接触中，他们想要感受一下站在岸边、来自加里肋亚湖的清风。他们的五官有反应。与主耶稣亲近也令他们的心充满平安和喜乐。那是一种需要和他人分享的喜乐。他们又与基督一起张开双臂，去拥抱整个世界，努力帮助祂去拯救它。

但是，祈祷的方法数之不尽，数字等同世上人口的数目。例如有些人只需聆听一些安慰的说话。耶稣经常都准备给有需要的人送上一些鼓励的和赞赏的说话：「看，这确是一个以色列人，在他内毫无诡诈。」（若1:47）只要我们给祂敞开心灵，祂就会给我们说这些话。从来都没有人像祂一样用这么多的热情和真心说爱情的话。当我们听到这些说话时，我们所领受到的爱就会反映在我们的表情中。这样，我们学会以天主的眼睛来看万物。我们会留意到每一个友人如果让天主的圣宠陪伴自己的话，可以做得到的事。

有些人最大的喜悦就是为他人服务，如主耶稣的友人、居住在伯达尼的玛尔大。当祂到她的家时，祂没有叫她坐下，只是邀请她去寻找那在她的日常事务中惟一有需要的东西（参阅路10:42）。许多像玛尔大一样的人在祈祷时大概会想到天主借着他们而让许多人灵得进天国，因而感到很安慰。他们会喜欢在祈祷中泛起一些人的姓名和脸孔，知道自己在所有活动中担演着同基督一起救赎这个角色。真的，玛利亚能够选择了「更好的一份」，是因为玛尔大所付出的努力。玛尔大所关心的只是要知道在她周围的人快乐。

另外有一些人的心会被一些细小的东西，被一件纵使是无甚价值的礼物所触动。他们的心时常想着别人，对于任何关于他所爱的人的事都会非常留心。仔细领略天主沛降他们的圣宠会对这些人有助。「正是因为祈祷是由天主倾注在我们生活中的恩赐所滋养，所以必须充满回忆。」[8]他们或许也会感到有冲动要用千百种细致的事来尝试使天主「惊喜」。对他们来说，这个「惊喜因素」是重要的，而且他们不会觉得要差度什么才能使主开心是一件困难的事。虽然这是一个奥秘，但事实就是：纵使是一个最微小的举动，也会使祂的圣心充满谢意，使祂眼光发亮。我们努力带领到祂身旁的每一个人灵——就如临死的狄斯玛一样——都会重新窃取祂的心。

我们不能列举关于祈祷的所有可能的方法，但是有些人需要与他们所爱的主长时间地在一起。例如他们会倾向于给耶稣提供安慰。对他们来说，任何与他们所爱的人一起「荒废」的时间都是不够的。为了争取耶稣的爱情，他们可以藉思考尼苛德摩而得到一点帮助。他在夜阑人静的时候，在一个充满着温馨和信任的家内得到耶稣接待。这段与主相聚的时间结果就是：他在最困难的时候，找到他所需的力量去为主服务，在一众都因畏惧而逃之天天时他仍紧靠着基督。

有时候，我们会以为若要认识自我，必须明认自己的错失。这是对的，但并不是真相的全部。深入地了解自己的心，了解自己内心的期望，对于聆听天主的说话，让祂把祂的爱充满我们的心来说，也是非常重要的。

耶稣与狄斯玛的对话简短而充实。狄斯玛在耶稣那浩瀚而满怀爱火的心内找到了一个「裂缝」：一个很容易就能够「攻进」圣心的地方。他那谦卑的请求给我们照亮了天主的、常常似乎是模糊不清、带来痛苦的圣意。祂惟一的愿望是我们快乐、非常快乐、是世界上最快乐的人。狄斯玛从裂缝中进去了，为自己赢得了最宝贵的财富。圣母玛利亚亲眼目睹狄斯玛如何维护她的圣子。或许，她给了耶稣一个眼神，请祂救赎狄斯玛。而对于母亲任何请求都无能力抗拒的耶稣的回应就是：「今天你就要与我一同在乐园里。」（路23:43）

- [1] 圣施礼华, 《十字苦路》, 第十二处, 第四点
- [2] 圣施礼华, 《基督刚经过》, 113
- [3] 教宗方济各, 《生活的基督》宗座劝谕, 155
- [4] 范康仁, 《Light To See, Strength To Want To》, 载于2018年9月20日的Aleteia
- [5] 圣女大德兰, 《生命》, 10, 3
- [6] 圣施礼华, 1974年6月9日讲道的笔记, 载于Catechesis 1974/1, p. 386
- [7] 圣施礼华, 1972年11月7日家庭聚会的笔记, 载于Dos meses de catequesis 1972, vol. II, p. 616
- [8] 教宗方济各, 《你们要欢喜踊跃》宗徒劝谕, 153

[返回目录](#)

认识祂，也认识你自己（二）：用耶稣教导我们的说话

耶稣的首批门徒不停地被他们的师傅所吸引和感到惊讶。祂的教训充满权威。恶魔也屈服于祂。祂行使赦罪的权柄。祂又行各种奇迹去消除他们的疑心……。这么一个令人赞叹的人必定有一些东西是不为人所知的。有一天大清早，当门徒们准备开始每天的辛勤工作的时候，他们找不到耶稣。他们焦急了，便在葛法翁这个小鎮内到处寻找祂。可是他们找不到祂。最后，他们举头一望，看到祂在面向加里肋亚湖的一个小山丘上——祂正在祈祷！（参阅谷1:35）

马尔谷隐约地指出门徒们起初不明白此事。但是很快地，他们就察觉到这次在葛法翁出现的情景其实不是偶然的。一如祂的讲道、祂对众人所需的关注、休息一样，祈祷也是他们的师傅生活的一个部分。祂的祈祷深深地吸引着他们，纵使他们并不完全明白它。只有他们跟随师傅东奔西跑了一段日子之后，他们才胆敢问祂：「主，请教给我们祈祷，如同若翰教给了他的门徒一样。」（路11:1）

Non multa.....

我们知道耶稣怎样答复他们，就是教他们念天主经。我们也可以想象到他们带点失望的表情：就是这几句话吗？这些就是师傅花上那些冗长时间做的、不断重复又重复说的话吗？或许他们希望耶稣会给他们详细说明一下罢。所以，我们可以从玛竊福音中得到多一点亮光，因为它把耶稣教授天主经这个事迹置于山中圣训之内。在那里，为要使祈祷成为一个人与天主间的真实关系，耶稣列出各项祈祷不可或缺的条件。是什么条件呢？

首先是正确的意向。我们与天主说话的原因只是为了祂，不是为了其他原因；当然不是因为要让人看见，或是为了使我们在别人眼中是个好人（参阅玛6:8）。我们与天主说话是因为祂是一个有位格的个体，

我们不能为了自己的目标而利用祂。我们所有的一切都是祂赐给我们的。我们的存在也是藉由祂的大爱。祂使我们成为祂的子女，满怀爱情地看顾着我们，又为救赎我们而献出了自己的性命。我们仰望祂，不只是因为有所求于祂而知道祂可以给予我们一切，而是因为祂就是祂！当他仍是波兰的克拉科夫的主教时，教宗圣若望保禄二世对一羣年轻人说：「为什么每一个人，无论是基督徒、伊斯兰教徒、佛教徒或外教徒都祈祷呢？为什么他们都会祈祷呢？为什么那些以为自己不会祈祷的人都祈祷呢？答案非常简单。我祈祷是因为天主是存在的。我知道有一个天主。所以我祈祷。」 [1]

其次是信赖。我们祈祷的对象是天父、阿爸。天主不是身在遥远的他方，更不是一个我们需要安抚、需要满足祂无止无休的苛索的敌人。祂是一个父亲，祂看顾着祂的子女，祂知道他们的需要，又把对他们最好的东西赏给他们（参阅玛6:8）。他们是祂的喜悦（参阅箴8:31）。

我们可以由此更加明白祈祷的第三个条件：言简意赅（参阅玛6:7）。这样，我们就能够体验教宗方济各告诉我们的：「站立在一个十字苦像前，或跪在圣体面前，只是简单地和祂在一起，是多么好啊！」 [2] 啰嗦不停只会扰乱我们，困惑我们的心；我们不再仰望天主，寄托于祂的爱内，反而有自囚于自己的急需、自己的忧虑或自己的计划的危险。也就是说，我们会受困于自己的枷锁内，使我们的祈祷不能给天主打开我们的心，让祂的爱转化我们。

拉丁文有一句谚语：non multa, sed multum。 [3] 圣施礼华利用它来谈论读书的一个方法：注意力不应分散 —— non multa —— 反应集中于那些重要的事 —— sed multum。这个忠告也可用于我们去理解耶稣关于祈祷的教导。天主经的简洁不是让我们上了令人「失望」的一课，反而是我们怎样与天主缔造真正的「连结」的一个正确无误的启示。

.....sed multum

「当生命到了暮色苍茫的时候，我们受审判的基准将会是爱。学习怎样按天主所愿被爱的方法去爱，放弃自己的行事方式罢！」 [4] 十字圣若望这些说话提醒我们，爱的意思就是使自己适应对方，感觉一下他

们所喜欢的，以及让自己以能够实现它而得到快乐；爱也是学会——有时候这会令自己苦恼的——自己的良好意向是不够的；我们必须学习怎样才能做得「恰到好处」。

关于爱天主，我们怎样才能做得恰到好处呢？我们怎样知道祂真正喜欢的是什么呢？我们必须请求祂指出藏于祂内心深处的是什麼。门徒们请求耶稣：教我们祈祷罢。所以，要学会怎样祈祷，主要不是「技巧」或「方法」的问题。重要的是给天主放开自己的怀抱；是祂给我们展示了祂的真面目，又打开了祂内心的深处。只有知道天主内心的深处，我们才能学会怎样做真正的祈祷，怎样按祂愿意被爱的方法去爱祂。因此，我们可以学习「放弃」自己祈祷的方法，用最好的方法祈祷，就是用祂喜欢的方法。

所以，天主经就是耶稣给我们怎样才能使自己的心翕合天父的心的伟大教训。一如某些评论者所强调的，它真是一篇「实行性」的祈祷。它的文字给我们清晰的意义，和转变我们。它不仅是一些我们跟着诵念的文字，而是教导我们的心，使它以能够令在天之父欢喜的爱来跳动。

当我念「我们的」和「天父」时，我把自己置于实在的情况中。「愿祢的旨意奉行」这句话教我要热爱天主的安排。「求祢宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样」这句祈祷有助我得到一个对他人更加慈悲的心。圣奥思定在评论天主经时说：「所以，对于我们来说，说话是必须的。它会帮助我们思考和留心我们所祈求的东西，它不是我们以为天主会从而得悉我们的要求、又或从而受到感动及应允我们的一个方法。」[5] 我们借着诵念这些句子而学会在向天主说话时着眼于真正重要的事。

当我们思考天主经里面的各项请求时，或许可以借助一篇伟大评述，如圣西彼廉的或圣多玛斯亚奎诺的[6]，又或一份较近代的述说，如天主教教理。这会是我们开始、或重新我们的祈祷生活，藉此加深我们对天主的爱的好方法；这个爱应该是我们一生的基根。

使用借着圣神的感召而写下来的说话

耶稣的门徒们见证到祂的祈祷。他们也看见祂经常使用圣咏的章节来与圣父说话。祂肯定是从圣母和圣若瑟那里学会这样做的。直到祂身悬十字架上的最后一刻，祂的祈祷都是由圣咏所滋润。「厄里、厄里，肋玛撒巴黑塔尼？」——这些阿刺美文字是圣咏第22篇的第一节，是耶稣在我们获得救赎的最高峰的一刻时所引述的。圣玛窦也告诉我们，在吃完最后晚餐后，他们唱了一篇圣咏，然后离开晚餐厅往橄榄山去。（玛26:30）耶稣那时自己也唱的是哪篇圣咏呢？

在吃逾越节晚餐时，犹太人会先后喝四杯酒，象征天主把他们从埃及拯救出来时向他们作的四个承诺：我会领你们出来，我会解放你们，我会救赎你们，我会带你们……（参阅出6:6-7）。这四杯酒是晚餐中不同时段、在咏唱Hallel歌咏的一篇时喝的。Hallel歌咏的名称出自它的第一个字hallel，一说「aleluya，亚肋路亚」[7]。肯定地，那时耶稣以极大的感恩和交托天父之情去唱出这些歌咏；祂是一个真正的以色列人，祂知道隐藏在这些借着圣神的感召而写下来的祷文里的，就是天主对祂子民的爱的整个历史。这些歌咏也教人该怎样靠近无限慈爱的天主：以赞美、钦崇、恳求、求恕……

因此，教会初期的基督徒跟随耶稣的做法，用这个方法祈祷是不足为奇的。圣保禄宗徒也这样鼓励他们：「要充满圣神，以圣咏、诗词及属神的歌曲，互相对谈，在你们心中歌颂赞美主；为一切事，要因我们的主耶稣基督的名，时时感谢天父」（弗5:19-20）。像天主经一样，圣咏的祷词教育了门徒们的心，打开他们与天主建立一个真实的关系的心扉。他们满怀惊喜和感恩地发现，这些章节怎样预言了基督的生命。最重要的是，他们明白了一直以来，在所有恭念这些赞美和求恩的祷词的人中，没有一个能够像耶稣一样能够完全视它为出于自己真心的。「用以在基督内祈祷，并在祂内实现的圣咏，是基督教会祈祷的一个历久不变的必要成分。适于任何处境和时代之人的祈祷。」[8] 在圣咏内，我们也可为自己的祈祷寻找到「硬食」（参阅希5:14）。

除了圣咏外，基督徒很快就有了其他歌咏和属灵的歌曲，用来赞美三位一体的天主：祂给人类启示了自己是父、子及圣神的合而为一。从此开始编写了不同的祷文，以供不同的礼仪使用，以滋养信友的热诚。这些祷文都是教会对祂的主的爱情的结晶，是指引和教导我们的

心的一个宝藏。正如圣施礼华强调：「你的祈祷该是礼仪性的。希望你喜欢以诵念圣咏，和弥撒中的经文，来替代个人的或特别的祷文！」[9]

在圣神的推动下

天主教、圣咏集和教会其他祷文肯定地在我们与天主的关系方面指引着我们，纵使可能没有思考过这一个事实。然而天主的圣言是「活」的，所以能够给我们打开新的、意想不到的视野。正如我们在希伯来书所读到的：「天主的话确实是生活的，是有效力的，比各种双刃的剑还锐利，直穿入灵魂和神魂，关节与骨髓的分离点，且可辨别心中的感觉和思念。」（希4:12）

所以，我们每次思考同一段文字，都可以得到不同的感受，有时甚至会给我们打开自己都无法解释的新视野。在我们的思想与感情内运作的是天主圣神。正如圣奥思定优美的讲道：「我讲道的声音灌进你们的耳朵，然而教训你们的师保圣神已经在你们的心里……。你们要证据吗？你们不是都听完这篇讲道吗？但是你们中有几多人在回家时仍然会领略不到个中的教训呢！对于我，我已经给你们所有人讲了这篇道；但是傅油者圣神在他们心中没有给他们说话的那些人，圣神在他们心中没有教训他们的那些人，他们回家时仍是没有受教。」[10]

因此，我们理解到三者：即天主圣神、圣经里藉圣神感召而写下的说话、和我们的祈祷生活之间是关系密切的。教会呼号圣神为「内心的师主」；祂以耶稣亲自教训我们的说话来指引和教导我们的心，帮助我们在其中发现新视野，藉此一天比一天更加认识天主、爱慕天主。

* * *

「玛利亚却把这一切事默存在自己心中，反复思想。」（路2:19）圣母的祈祷是由她自己的生活 and 热心地默想天主圣言而得到滋养的。在那里，圣母得到亮光去更深入地明白发生在她周围的事。在她的赞主曲中，我们可以看到圣经使她的祈祷多么充实。赞主曲里充满着圣咏和圣经中的其他章节，包括「亚纳的颂谢诗」（撒2:1-11）以及依撒意亚的神视（依29:19-20）。[11] 所以是天主圣神在给圣母的心作准备，使她能够无条件地答应总领天使向她提出的邀请。我们把自己

交托给圣母的转祷，恳求她帮助我们也能够让天主的圣言教育我们的心，使我们也随时能够对天主在我们的一生中准备好了的各种计划回答——愿祢的旨意得以实行！我愿意！

Nicolás Álvarez de las Asturias

[1] 教宗圣若望保禄二世，Ejercicios espirituales para jóvenes, BAC, Madrid 1982, p. 89

[2] 教宗方济各，《福音的喜乐》劝谕，264

[3] 参阅圣施礼华，《道路》，333

[4] 十字圣若望，Sayings of Light and Love, 59

[5] 圣奥思定，书信 130

[6] 参阅圣西彼廉，On the Lord's Prayer, Early Church Classics, London, 191; 及圣多玛斯亚奎诺，“Explanation of the Lord's Prayer,” Veritatis Splendor Publications, 2012, pp. 253ff

[7] Hallel歌咏由小赞歌（即咏113-118篇）和大赞歌（即咏136篇）组成。每一节咏词都以「因为祂的仁慈永远常存」作结。踰越节晚餐就是以咏唱圣咏136篇作结的。

[8] 《天主教教理》，2597

[9] 圣施礼华，《道路》，86

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

[11] 此外还引用了以下章节：哈3:18；约12:19-20及5:11-12；及咏113:7；136:17-23；34:2-3；111:9；103:1；89:11；107:9；34:10；98:3及22:9

[返回目录](#)

认识祂，也认识自己（三）：与圣人为伴

这是耶稣第一次公开地上耶路撒冷去。在那里祂开始用祂的言语和奇迹宣告天主的国。自从祂在加纳婚礼上令人惊讶的行为之后，祂的名声逐步上升。就在那时，在夜晚的寂静中，一个有名的犹太人去和耶稣说话（参若3:1）。尼苛德摩的心因看见和听见基督而深受感动。他的脑海里萦绕着许多问题，他决定透过一次亲密的、面对面的会晤来寻求答案。耶稣看见他心中的真诚，就迅速告诉他：「人除非由水和圣神而生，不能进天主的国。」（若3:5）

在接下来的对话中，我们每个人都会问一个问题：这意味着什么？一个人怎样才能再次出生？但耶稣真正想告诉尼苛德摩的是，他不该仅仅去寻求理解，更重要的是，要让天主进入自己的生活里。努力成为一个圣人就像再次出生，以新的目光注视一切。事实上，这意味着成为一个新的人，一点一滴的转变成基督自己：「让祂的生命在我们的生命中呈现闪耀。」[1]以至于认识基督的一条途径就是通过圣人。他们的生活可以在每个领过洗、想要学习如何祈祷的个人道路上，扮演重要的角色。

玛利亚在喜悦的时候祈祷.....

诞生在我们之前的人们都见证了在人生的起伏中，与天主进行真正对话的可能性，然而这些起伏也可能让我们产生相反的看法。在这方面圣母是位关键的证人。玛利亚在日常家庭生活中，享受了她与圣子耶稣的温柔亲密，无论在美好还是困难的时刻（就像在任何家庭一样，包括纳匝肋的家庭），她都不断地与天父对话。

圣母教导我们在各种心态下祈祷。玛利亚一领受到天使的讯息，「就在那几日起身，急速往山区去，到了犹大的一座城。」（路1: 39）去探望她的表姊依撒伯尔。她已得知外甥将要到来，他们的家庭很快

就会扩大，这总是一个出人意料、令人兴奋的时刻，特别在依撒伯尔和匝加利亚已高龄的情况下。「圣路加对这两个表兄弟相遇的描述非常感人，充满了感恩和欢乐。」[2] 当祂启示施洗者和他的母亲默西亚胎儿的临在时，圣神似乎分享了他们的喜悦。

玛利亚一进他们家，依撒伯尔就用热烈的赞美的话对她说，这番话未来将成为普世的祷文，我们也天天应和，分享他们的喜乐。「在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙祝福的！」（路1：42）玛利亚以一颗满怀感恩的心回应她表姊的热情：「我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主。」传统上我们称我们母亲的回应为「谢主曲」，是一首充满天主话语的赞美颂词。正如本笃十六世所说：「玛利亚对圣经有深刻的认识。她的《谢主曲》是一幅用旧约的丝线织成的锦绣。」[3]

当我们收到一份礼物，心中充满了感激之情时，我们可以在祈祷中表达，也许用圣经中的词句，感谢天主在我们生命中所做的「伟大的事情」。感恩是基督徒祈祷中最基本的态度，尤其是在喜悦的时刻。

……还有在悲伤和沮丧时。

然而，在黑暗的时刻，面对悲伤或显然没有意义的情况下，圣母也会祈祷。因此，玛利亚在基督徒的祈祷中，教导我们另一种基本的态度，在耶稣死亡的描述中能清楚地看到：「在耶稣的十字架旁，站着他的母亲和他母亲的姊妹。」（若19:25）耶稣的母亲，悲伤的不知所措，单单就站在那里。她没有付诸任何行动去拯救自己的爱子，也没有因为她不明白的事情而责备天主。她唯一在意的是不要错过在十字架上的耶稣所说的每一个字。于是她毫不犹豫地接受了天主赋予她的新使命：「女人，看，你的儿子！」又对那门徒说，「看，你的母亲！」（若19：26-27）玛利亚的悲痛是一个人能经历的最深奥的悲痛：亲眼目睹儿子的死亡。但是玛利亚超越了自己的苦痛，接受了这个新的呼召，欢迎若望作为她的儿子，并和他一起欢迎所有世代的男女。

在悲恸中祈祷，最重要的是「站在」自己的十字架旁边，接受并热爱天主的旨意；就是准备好对天主摆在我们生命中的人和事说出「是」。祈祷就是打开我们的眼睛，面对现实，即使它看起来特别黑

暗，而我们确信我们总能在那里找到一份礼物，天主永远在那里。这样，我们就能以玛利亚的回应来迎接人和事：「愿照你的话成就于我罢！」（路1：38）

最后，在圣母的生活中，当她祈祷时，我们看到另一种心态。我们看到玛利亚和她的丈夫若瑟在焦虑万分时也在祈祷。有一天，他们从耶路撒冷的圣殿朝圣归来，发现他们十二岁的儿子不见了，于是他们决定回去找他。当他们终于发现耶稣在圣殿里和经师们谈话，玛利亚问他：「孩子，为什么你这样对待我们？看，你的父亲和我，一直痛苦的找你。」（路2:48）。

我们也经常会感到焦虑，当我们感到没有能力尽到自己的责任，或认为我们身处错误的地方。甚至在我们看来，我们的整个世界都失去了平衡：我们的生活、职业、家庭、工作……，我们甚至会认为我们生活的途径不是自己所希望的。我们所有的计划和梦想在我们看来都很天真。玛利亚和若瑟也经历了焦虑的痛苦，当他们问他们的儿子为什么这样做的时候，他们没有得到明确的回答：「你们为什么寻找我？你们不知道我必须在我父亲那里吗？但是，他们不明白他们对他们所说的话。」（路2：49-50）

我们焦虑的当下，祈祷并不能保证我们能找到快速简单的解决办法。那我们该怎么办？圣母告诉我们最好的解决方法：在我们的生活道路上保持忠诚，在生活中重新发现天主的旨意，即使我们无法完全理解它。而且，像玛利亚一样，我们可以把所有这些神秘的，有时是模糊的事，默存于心，并且深刻沉思，也就是说，以虔诚的态度沉思默想。然后一点一滴的，我们将再度感受到天主的临在，我们将再度看到耶稣在我们内心「成长」，并且再次显现出来（参路2:51-52）。

我们自己的人生传记

玛利亚是我们渴望与天主亲近的最具特权的见证人，但圣人也都是如此，每个人都有自己独特的方式：「每位圣人就像由天主圣言发出的一线光辉，」本笃十六世说：「我们想到圣依纳爵（St. Ignatius of Loyola）追求真理和分辨神类；圣鲍思高（St. John Bosco）热衷青年教育；圣维雅纳（St. John Mary Vianney）珍重司铎圣职的恩赐和使命；圣比约（St. Pius of Pietrelcina）作天主仁慈的工具；圣施礼华

(St. Josemaria Escrivá) 宣讲众人成圣的召叫；仁爱会的圣德兰修女 (St. Teresa of Calcutta) 为清贫者服务。」[4]

从人类的角度来说，我们很自然地会对某些存在方式，对那些我们觉得他们的努力更有吸引力的人，或者那些直接与我们的的心灵对话的人感到亲切。了解圣人的生活 and 经历，阅读他们的著作，是与他们建立真正友谊的好方法。因此，如果我们只强调圣人生活和祈祷中的非凡事件，我们就有可能使他们的榜样更加遥远和难以仿效。

「你记得伯多禄，奥思定，方济各吗？我从不喜欢一些天真的，同时也缺乏健全教义的圣人传记，渲染他们的行为，彷彿他们从出生就受到恩宠的坚振。」圣施礼华说，他总是绝对坚持不要把人理想化的重要性，即使已被教会宣圣的人，好像他们是完美的。「并非如此，基督徒英雄人物的真实生活故事，与我们本身的经历相差无几：他们战斗，获胜了；再战斗，失败了；悔改之后，再重新投入战场。」[5]这个现实的观点有助于使圣人的见证更加可信，因为我们在他们身上看到和自己一样的人性。教宗方济各说：「这些证人可能包括我们的母亲、祖母或其他近人（参阅：弟后 1:5）。或许他们未必总是在生活中表现得完美无瑕，但即使带有各种不足和缺失，他们依然继续向前迈进，为天主所喜悦。」[6]

当我们看到祈祷体现在特定的人的生命中时，我们对祈祷的理解就能加深。例如，当我们知道《圣咏》91篇给圣多默斯摩尔在狱中漫长的几个月里，带来了极大的安慰，「你这在至高者护佑下居住的人，你这在全能者荫底下居住的人，请向上主说：『我的避难所，我的碉堡，我的天主，我向你投靠。』……因为他必为你委派自己的天使，在你行走的每条道路上保护你。他们把你托在自己的手掌，不使你的脚在石头上碰伤。」[7] 一个殉道者面对死亡和他所爱之人苦难的榜样，当我们在生活中遇到的大大小小的挫折时，可以为我们提供一条祈祷的道路。

惊讶于天主慈爱的凝视

熟悉于圣人的故事也能帮助我们在日常生活中发现天主。亚尔斯的神父圣若翰维雅纳注意到他教区里的某个教友，一个目不识丁的农民，在圣体柜前待了很长的时间。一天，他问那个人：「你在为什么祈

祷？」他很单纯地回答：「我望着祂，祂望着我。」亚尔斯的本堂从未忘记过这个教训。「默观是以耶稣为焦点的信德的凝视。」[8] 天主教教理中引用了这个卑微的农民作为例子。我望着祂，更重要的是，祂望着我。天主一直以一种特别的眼神在看望着我们，当我们举起双目回报祂的爱时。

类似的事情也发生在圣施礼华身上，他常乐于重复这个故事。作为一名年轻的神父，在他早期的一次牧职任务中，他经常整个上午都待在告解室里等待忏悔者。在那里，他时常听到开教堂门的声音和铁罐碰撞的响声，使他迷惑不解。有一天，他的好奇心占了上风，他躲在门后想知道这种声音的原因。他看见一个人拿着几桶铁罐的牛奶进了教堂，那个人从门口望着圣体柜喊说：「主啊，送牛奶的若望来了。」然后就走了。这个谦卑的人给了这位年轻神父一个充满信赖的祈祷榜样，使他日后经常感叹：「主啊，若瑟玛利亚在这，他不知道如何像送牛奶的若望那样爱祢。」[9]

来自不同背景、不同时代的圣人向我们表明，无论我们身在何处、无论自己是怎样的人，天主都在慈爱地望着我们。我们可以相信他们，因为他们在自己的生活中也惊奇地发现到这一点。

无论是睡着还是醒着的时候

当我们看到圣人疲惫无力时，也是我们的榜样。「昨天我甚至没办法好好地念两次圣母经，」圣施礼华在他生命最后的时刻曾吐露。「你无法想象我有多痛苦！」但是，像往常一样，尽管这让我付出了代价，而且我不知道该怎么办，我还是继续祈祷。我祈求祂：主啊，帮帮我！凡祢所交托给我披荆斩棘的大事，祢得亲自出马，因为祢清楚，即使是芝麻小事，我也办不到。所以我照例把自己全然交付在祢手里。」[10]

本笃十六世提到圣斐理伯内利，「清晨一醒来，他就对天主说：『主啊，今天请把祢的双手放在斐理伯身上；否则，斐理伯就会出卖祢了。』」[11]真福瓜达露佩·欧提斯·兰达苏丽在她的一封信中坦白承认，她的祈祷有时缺乏理性的安慰：「在我的内心深处，天主在那；但重要的是，在这些日子里，在祈祷的时候，我几乎没有任何的感觉……。」[12]圣女小德兰写道：「实际上，我不是圣人，正如我的

这种心态所显示的。我不应为灵魂的枯燥而高兴，反而应将其归因于我欠缺热情和忠诚。在默想和领圣体后的感恩时，我经常打瞌睡，这种行为应让我感到困扰。然而，我却无动于衷。我反思，无论睡着还是醒着，幼儿对父母都是同样的珍爱；为了进行手术，医生也让病人进入睡眠的状态。」 [13]

每一天我们需要众圣人的见证和陪伴来说服自己，因而加强我们与天主的友谊，把自己交付在祂的手里：「我们每个人都真的能够，我们都受召向这份与天主的友谊敞开心扉，绝不离开天主的双手，永不停止的转向并返回到主前，跟祂谈话，就像与知音说话一样。」 [14]

Carlo de Marchi (卡洛德马奇)

[1]圣施礼华《基督刚经过》104

[2]范康仁于2018年7月13日，在科瓦汤加的谈话

[3]本笃十六世，讲道，2005年12月18日

[4]本笃十六世，宗座劝谕《上主的话》48

[5]圣施礼华《基督刚经过》76

[6]方济各《你们要欢喜踊跃》3

[7]圣咏 91:1-2, 11-12。参考多默斯摩尔《安慰与苦难的对话》。第三章是对《圣咏》91节的延伸评注

[8]《天主教教义》2715

[9]参考Andres Vazquez de Prada,《主业团创办人》第一卷，第五章

[10]施礼华，1970年11月26日，引用蔡浩伟主教 *Memoria del beato Josemaría*,第25页

[11]本笃十六世在2012年8月1日一般觐见引用

[12]Mercedes Montero, *En Vanguardia: Guadalupe Ortiz de Landázuri, 1916-1975*, Rialp, Madrid 2019, p. 94

[13]圣女小德兰《一个灵魂的故事》第八章

[14]若瑟拉辛格《让天主工作》载于*L'Osservatore Romano*, 2002年10月6日

[返回目录](#)

认识祂，认识自己（四）：学习如何聆听

「梅瑟，梅瑟！」

「将你脚上的鞋脱下」

「云彩遮盖着山」

「告诉我你的荣耀」

上主拣选了梅瑟去执行一项关键性的任务：在救恩历史的新阶段中去带领他的同胞。靠他的合作，把以色列人从埃及的奴役中释放出来，走向应许之地。透过他的调解，犹太人获得律法的石版和敬拜天主的准则。梅瑟是如何做到这一点的？他如何能跟天主保持这么亲密的和谐关系？即使随着时间的逝去，他的生命仍然对许多人这样的具有影响力：整个犹太民族以及我们所有的后人。

尽管梅瑟从一出生就被天主拣选，正如他能从法老王的迫害中逃脱出来，很明显的，完全是天主的安排，但是更惊人的是，他是在多年之后才遇到了上主。在他年轻时，他似乎是个平庸的人，即使他对以色列同胞非常的关心。（参出2:15）也许最能说明他转变的缘由是他乐意聆听天主的声音。[1]我们也是一样，必须透过聆听的能力，才能实现我们蒙召的目标而有所转变。当然，要达到如同出谷纪所描述梅瑟与天主的亲密关系，并非易事：「上主同梅瑟面对面地谈话，就如人同朋友谈话一样。」（出33:11）这个过程通常要花好多年，也许我们一生的功夫，而且经常要「重新开始」学习如何祈祷，就像我们刚开始与天主对话一般。

「梅瑟，梅瑟！」

当我们发现了祈祷的需要时，意味着自己已意识到祂「先爱了我们。」（若一4:19）同样地，是祂首先对我们说了话。「天主于是照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像造了人：造了一男一女。天主祝福他们说……（创1:27-28）」[2]天主出于圣爱主动的创造了我们，并选择我们去执行特定的任务，在我们的祈祷生活中，也是祂先迈出了第一步。在我们与天主的对话中，是祂说了第一句话。

在这「第一句话」里已可找到对天主的渴望，祂自己已在我们心中播下渴望的种子，它并在许多不同的经历中苏醒。上主第一次显现给梅瑟是在曷勒布山，也被称为「天主的山」。「上主的使者从荆棘丛的火焰中显现给梅瑟；他远远看见那火焰，心里说：『我要到那边看看这个奇异的现象，为什么荆棘烧不毁？』」（出3：2-3）梅瑟不仅对这个神奇的事件感到好奇，同时，还意识到是件超自然的事，并超过了自己所能理解的范围。

在我们的生活中，也会让自己因获悉事件更深层的现实面而感到震惊。这通常是我们可能无法领会到的深刻的个人体验。当我们意识到祂的某个恩赐、或看到挫折和困难如何帮助我们成熟、并准备自己面对挑战的环境或任务时，我们感受到天主的临在。这也可能是我们在身边的世界中所发现的：在我们的家里、我们的朋友中、或者在大自然的美丽中……，以这种或那种方式，我们觉悟到需要祈祷、感恩、寻求帮助……，我们转向于天主。这是第一步。

「当主看见他转身去看时，天主从灌木丛中呼唤他，『梅瑟，梅瑟！』他说：『我在这里。』」（出3：4）当我们注视着天主的刹那，对话就开始了，明白祂已在注视着我们。我们的响应，如果需要的，是在我们首次听到祂的话之后讲的。如果只靠自己的努力，我们永远也无法祈祷。相反的，我们必须将目光转向我主，并回忆祂安慰人心的承诺：「我同你们天天在一起，直到今世的终结。」（玛28:20）

因此，信任天主是任何真诚的祈祷都必不可缺的。通常，开始祈祷的最佳方法即是请求我主教导我们。宗徒们就是这样做的，也是圣施礼华鼓励我们遵循的道路：「假如你依旧不易进入祈祷，那么就像门徒

一样走近耶稣，告诉祂：『主，请教我们祈祷。』（路11:1）会发现圣神如何『扶助我们的软弱，因为我们不知道我们如何祈祷才对，而圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。』（罗8:26）这些话蕴藏的深度，是没有任何文字可以传神表达的。』[3]

「将你脚上的鞋脱下」

在为期数天的灵修退省结束之后，真福瓜达露佩写信给圣施礼华：「我在其他信件中告诉过您，自己怎样在心里面亲近天主，怎样祈祷。只要我努力一点，我主就会让我放松些，我就全然的降服于主。」[4]主动的祈祷和祈祷本身都是天主的恩宠。但是我们也可以问自己：在这里我们的作用是什么？与我主谈话是一种恩宠，不仅仅是被动的，因为要接受它，我们要主动的渴望接受它。

除了好想获得这份恩典之外，我们还能做些什么来达到一个强烈的祈祷生活？一个好的起点可能是要意识到我们在向谁讲话，并以尊敬和崇拜的态度响应。在曷勒布山的对话中，「天主对梅瑟说：『不可到这边来！将你脚上的鞋脱下，因为你所站的地方是圣地。』又说：『我是你父亲的天主，亚巴郎的天主，依撒格的天主，雅各布伯的天主。』梅瑟因为怕看见天主，就把脸遮起来。」（出3：5-6）

以色列最伟大的先知在与上主第一次的相遇中，脱掉了脚上的鞋子，并遮盖了自己的脸。他这样子做，表达他深刻的意识到自己是在超越的天主面前。当我们接近圣体柜中耶稣时，我们也要以同样的崇拜的态度。诚如本笃十六世在一次参与年轻人在耶稣圣体前守夜祈祷礼时所说的：「在这神圣的圣体前，祂临在我们中间。像(与梅瑟见面)那时一样，现在祂被神圣的寂静遮掩了；就像那时一样，天主的真面目在这里显露出来。对我们来说，祂变成一粒麦子，落在地上，死了，而结出果实，直到世界末日。（参若12:24）祂现在的临在，正如祂在白冷时。祂邀请我们参加内心崇拜的朝圣。让我们以心神出发去朝圣，并请祂作我们的向导。」[5]

我们以各种方式在祈祷中表达敬拜之意。例如，在耶稣圣体之前，我们跪下，表示我们在天主面前的渺小征象。当有些情况使我们无法在至圣圣体前祈祷的话，我们可以做一些类似的事，比如孕育天主真实

存在我们灵魂中的意识，因而在内心「跪下」，宁静地诵念默祷的开端祷文的每一个字，或其他的祷文，提醒我们自己在祂的临在中。

「云彩遮盖着山」

当梅瑟接受了律法的石版时，他与天主的对话展现在天主极高的荣耀和与祂亲密的关系中。「上主的荣耀停在西乃山上，云彩遮盖着山共六天之久，第七天上主从云彩中召叫了梅瑟。上主的荣耀在以色列子民眼前，好像烈火出现在山顶上。梅瑟进入云彩中，上了山；梅瑟在山上停留了四十天，四十夜。」（出24:16-18）

云彩显示天主的荣耀，圣神临在的预像。但这也为先知与造物主之间的对话营造了一种亲密的气氛。因此，我们了解为了祈祷，我们需要拥有一些德性，跟天主的亲密关系变得轻松些：热爱外在和内在的沉默；坚定不移；认真的聆听能力，以使我们能听到祂的声音。

有时我们很难重视沉默，如果在祈祷中我们什么都听不到时，我们可能会试着用话语、阅读甚至图像和音频来填满时间。尽管我们这样做是出于善意，但我们可能会发现很难聆听天主。也许我们需要「转变为沉默」，这不仅仅是保持沉默。圣施礼华于1932年的夏天写下他的反思，后来印在《道路》中，生动地表达了我们与天主的对话应永远走这条路：「静默是内修生活的守门人。」[6]

外在的噪音和不羁的激情会分散我们的注意力，而沉默则凝聚、恢复了我们内心的一致，让我们反省生活的方向。我们祈祷中如过度的激进或多话不能让我们接近天主，也不能让我们以真正的深度行事。当我们激动时，我们没有时间收敛心神、思考、深入地生活，然而内在和外在的沉默都带领我们与天主相遇，为祂赞叹不已。因此，祈祷需要沉默，不仅不是消极和空洞，而是「充满天主」，使我们发现祂的临在。正如真福瓜达露佩所说：「在更深层的那种寂静中，到达天主独处的地方：未经我们的许可，甚至连天使也无法进入。朝拜天主、赞美天主、向祂倾诉情愫。」[7]是这种寂静让我们能侧耳倾听天主。

那么，关键在于集中我们的注意力 - - 我们的理智、意志和情感 - - 在天主身上，让我们接受天主的挑战。因此，我们可以问自己，正如教宗方济各的建议：「你有没有来到上主寂静的临在中，悠闲自在地

与祂相处，让祂凝视你？你有没有让主的热火燃烧你的心？要是没有领受主以爱和温柔所赐的热力，你的心不会燃烧；若是这样，你将如何藉你的见证和言语，使别人的心燃烧？」[8]

除保持沉默之外，与它同样重要的就是坚定不移，既然祈祷需要决心。就像梅瑟一样，需要时间和精力，他花了六天的时间被云彩遮盖着，直到第七天才被上主召唤。首先，「外在的」恒常性是要忠于或多或少设定的祈祷时间和特定的长短。正如圣施礼华经常建议的那样：「做默想应有固定的一段时间，应在固定的钟点。否则，你会流于方便自己为第一。这就是没有实践克己精神了。祈祷而没有克己精神的实践，是不会产生任何作用的。」[9]如果我们的动机是爱，那么这种恒心将成为与天主建立友谊的大门，表现在与祂的对话中，因为祂从不强迫自己。只有当我们想要祂对我们说话时，祂才说。对我们而言，恒心是表达和培养我们热诚渴望接受祂爱之语的方式。

除了外在的恒常性，我们还需要内在的恒常性，来作为学习聆听的一部分。我们需要集中思考力来对抗分心，激发我们的意志力多发爱德，及滋养我们有时较淡薄的情感。这会是很令人疲累的努力，特别是在因许多的干扰，而不得不经常这样费劲的情况之下。此外，不要将聆听的决定与过分的严格或专心的方法混淆，因为我们的祈祷应该畅通无阻。重要的是，它自在的流往天主允许的地方——「风随意向那里吹」（若3：8）——但也符合我们的具体情况。有时，我们的祈祷很大部分的时间可能只是在思念我们所爱的人，并为他们祈求天主，这已经成为爱的对话。

有一些可以帮助我们下决心学习聆听的具体建议：逃避任何「处理多重任务」的诱惑，为维持专注并在对话中用心，不需担心其他的问题；培育一个有心学习的心态，谦卑地承认自我的虚无和天主的完美，也许可利用短诵或简短的祈祷；求问我主一些具体的问题，留出空间让祂在祂要的时候响应我们，或者干脆告诉祂，我们已经准备好去实行任何祂对我们的要求；反思祂的大爱，让我们的思想转移到被带领的任何地方，同时努力抗拒分心；学习让思想开放，让自己被祂的神性惊愕，而梦想天主的梦想，不必试着过度的「控制」我们的祈祷。因此，我们对天主的奥秘和祂的「逻辑」都敞开心怀，我们能心平气和地接受一个事实，那就是我们不确定祂要带领我们去何处。

「告诉我你的荣耀」

在开始祈祷的时候，我们有一个合理的期望，那就是天主会对我们说话 - - 实际上这经常发生。不过，如我们祈祷之后，并没有听到任何声音或很少的声音时，可能会感到沮丧。但是无论发生什么情况，我们都必须确认「祈祷总是有成果的」。梅瑟在西乃山上说：「『求你把你的荣耀显示给我。』上主答说：『当我在你前呼喊「雅威」名号时，我要使我的一切美善在你面前经过。我要恩待的就恩待，要怜悯的就怜悯。』又说：『我的面容你决不能看见，因为人看见了我，就不能再活了。』上主又说：『看，靠近我有个地方，你可站在那块盘石上。当我的荣耀经过时，我把你放在盘石缝里，用我的手遮掩你，直到我过去。当我缩回我的手时，你将看见我的背后，但我的面容，却无法看见。』」（出33：18-23）。如果像梅瑟渴望的那样能看见天主的脸，但没能看见而感到沮丧，那么，他可能会放弃尝试，或失去未来相遇的动力。但是，梅瑟却让自己由天主领导，因此成了「与上主面对面地来往。」（申34：10）

祈祷的关键不在于获得具体的结果，更不在于要把一段时间填满。透过与天主对话，我们寻求的不是找到立竿见影的结果，而是要达到一种状态，换句话说，在这种状态下，祈祷与自己的生活更加认同：思想、情感，希望和梦想.....，我们希望与天主同在，整日都在祂的面前。简言之，祈祷的主要成果是「活在天主内」。那么祈祷便被视为是「生命的交流」：得到生命、活出生命，迎接生命、付出生命。如果我们没有温馨的感受或令人惊叹的光亮，都无关紧要。正如圣施礼华以更简洁的方式所说的，祈祷的主题即是我生活的主题，反之亦然。[10]因为我们的一生将成为真诚的祈祷，向「宽阔、流畅的清溪」敞开。[11]

Jorge Mario Jaramillo

[1] 本笃十六世在他的教理讲解有关祈祷时说：「当我们阅读旧约时，我们注意到某个人在众人中脱颖而出：梅瑟，就正好是个祈祷的

人。」一般接见，2011年6月1日

[2] 创造人类的第二个叙述中，也是一样：参创2:16

[3] 《天主之友》244

[4] 《给圣人的书信》1949年12月12日，第2章

[5] 本笃十六世，演讲，2005年8月20日

[6] 《道路》281

[7] Mercedes Eguibar Galarza 《真福瓜达露佩·欧提斯·兰达苏丽》
Ares, Milan, 2019, 第79页

[8] 方济各，宗徒劝谕《你们要欢喜踊跃》151

[9] 《犁痕》446

[10] 参《基督刚经过》174

[11] 《天主之友》306

[返回目录](#)

认识祂，也认识自己（五）：天主是怎样对我们说话

可以打破「沉默」的意会可以打破「沉默」的意会

从未有人像这人讲话一样从未有人像这人讲话一样

天主崇高的自由天主崇高的自由

在死海上方一百米山顶的培勒雅（Perea）领土上，位于今日的约旦，耸立着令人印象深刻的Machaerus堡垒。黑落德安提帕斯曾将洗者若翰囚禁在那里（参谷6:17）。[1] 在从岩石中凿出的寒冷潮湿的地牢中，黑暗与寂静笼罩了一切。若翰被一个反复出现的想法困扰：光阴流逝，耶稣仍然没有像若翰所希望的那样清楚地显现自己。他在狱中已经听到有关祂所行的大事（参玛11:2），但是耶稣似乎并没有称自己为默西亚。当人们直接问祂时，祂保持沉默。是若翰可能弄错了吗？但是他清楚看到！他看到圣神以鸽子的形象从天上降下来，停在祂身上（参若1:32-43）。因此，他派一些门徒问师父：「你就是要来的那一位，或是我们还要等候另一位？」（玛11:3）

耶稣的响应出乎他们的意料。祂没有给予明确的答案，而是将他们的注意力转移到自己的事迹上：「瞎子看见，瘸子行走，癞病人得了洁净，聋子听见，死人复活，穷苦人得了喜讯。」（玛11:5）尽管有些神秘，但对于那些了解圣经预言、并指出默西亚和祂的王国降临的人来说，祂的回答是足够清楚的。「你的亡者将再生，他们的尸体将要起立！」（依26:19）「那时瞎子的眼睛要明朗，聋子的耳朵要开启。」（依35:5）我主鼓励若翰信靠祂：「凡不因我而绊倒的，是有福的！」（玛11:6）

在这个场景中，我们可以看到一个很难在祈祷中辨识出天主声音的人，与之有相似之处。当我们发现自己在这种情况下时，耶稣邀请我们彻底改变我们的观点，放弃我们对人性肯定的渴望，进入天主的神秘冒险，祂透过祂的事迹和圣经对我们说话。在耶稣话语中的一句：「凡不因我而绊倒的，是有福的！」我们在祈祷中发现一个要我们坚持信德的召唤，甚至在天主似乎没有像我们希望的那样清晰地响应我们的时刻。

可以打破「沉默」的意会

一个开始祈祷的人可能经常不得不面对天主明显的「沉默」。「我跟祂说话，向祂吐诉我的忧虑。问祂我该怎么做，但祂没有回答我。祂一言不发。」这也是乔布的抱怨：「我向你呼号，你不回答我；我立起来，你也不理睬我。」（约30:20）然后容易感到不安：「我一直听说祈祷是对话，但天主从来没有对我说什么。如果天主跟别人讲话……为什么不跟我讲话呢？我究竟做错了什么？」对祈祷者的这些怀疑有时会引起失望的诱惑。「如果天主不回答我，我为什么要祈祷？」如果将这种沉默解读为天主的缺席，甚至可能变成失去信仰的诱惑：「如果天主不跟我讲话，那么祂就不存在。」

我们针对这些能说些什么呢？首先，因为祂明显的沉默，而否认天主的存在，是没有道理的。天主可以出于多种原因，而选择保持沉默，这不影响到祂的存在或不存在，也不影响到祂对我们的爱。决定的关键，取决于对天主以及祂的良善的信德。无论如何，这都是一个充满信心和信赖的恳求祂的好时机：「上主，求你不要一言不发，天主，求你不要静默无话！」（咏83:1）

但是我们也不应该怀疑我们是否有听到天主声音的能力。人的心灵拥有必要的「资源」，靠着恩宠的帮助，可以听到天主对我们说话，无论这种能力被原罪和我们自己个人的罪遮盖了多少。天主教教理第一章的标题是「天主为人是『可及』的。」圣若望保禄二世在一般晋见中说：「正如基督宗教思想的传统所保持的那样，人是capax Dei：有能力认识天主，并能够接受成为自己的礼物。确实，他既是按照天主的模样和肖像受造的，他能够与祂建立个人的关系。」[2] 这种个人的

关系是一种以言语和举动形成的对话形式。[3] 有时候，只有举动，就像人性的爱情一样。

例如，就像两个人之间的表情交流可以是一场无声胜有声的对话一样，有些表情能说得很清楚，我们与天主信任的对话也可采用这种形式：「凝视着天主，并意识到祂也是凝视着我们。就像耶稣注视着若翰的眼光一样，永远的决定了祂的门徒的生命。」[4] 教理会说：「默观是以耶稣为焦点的信德的凝视。」[5] 有时候，一个注视可能更重要、更充实有内涵，以爱意和光明充满我们的生活，比一长串的话语更有意义。圣施礼华在谈到默观生活带来的喜乐时说：「灵魂开始咏唱新歌，因为它感到自己整天在天主慈爱的注视之下。」[6] 身为「天主的乞丐」[7] 我们谦卑地恳求，我们除了知道这是真的之外，还可能总是「感受到」天主慈爱的注视着我们。

从未有人像这人讲话一样

加尔各答的圣德雷莎说：「在口祷中，我们与天主说话；在心祷中，祂与我们说话，那样天主将自己倾注在我们内心。」[8] 这是试图解释什么是无可言喻的。在现实中，祈祷蕴涵着很大的奥秘。天主与祈祷者之间的这种「神秘相遇」以许多不同的方式发生。其中一些很难分类，无法完全理解或解释。就如同天主教教理在谈到祈祷的奥秘时所说的：「我们也要面对一些『现世』的意识型态，如果我们不警醒，它们会渗透我们的生活。例如：只有那些能为理性和科学所证实的才是真理；而祈祷则是一个超越我们有意识和无意识心境的奥秘。」[9] 像洗者若翰一样，我们经常焦急地寻求并非在超然领域中总是能够获得的证据为真理的基础。

天主选择跟我们灵魂说话的方式超越了我们的诠释，是我们永远无法完全理解的。「这是超越我理智的奇事，也是我不能明白的妙理。」

（咏139:6）我们的字母不是天主的字母，我们的语言不是祂的语言，我们的字句不是祂的字句。当天主讲话时，祂并不需要声带，我们不是藉由我们的耳朵听到祂，而是在我们存有内一个更隐蔽和神秘的地方听到祂。有时我们称呼该处为我的心；有时，我们称它为良心。[10] 天主从祂存在的事实与我们存在的事实说话。一颗恒星与其他恒星的关系不是通过文字，而是通过引力。天主不需要用言语对我们说

话，尽管祂也可以这样做。祂以自己的事功和圣神的神秘德能在我们灵魂中说话、感动我们的心智、激发我们的情感、照亮我们的智力，以便温柔地吸引我们到祂自己身边。我们起初可能甚至没有意识到这一点。但是随着时间的流逝，祂会帮助我们认识到祂在我们内的行动。也许祂会帮助我们变得更有耐心，或更多的谅解，工作做得更好，或者更加重视友谊……，总之，我们对天主的爱将变得更加牢固。

天主教教理说，对于一个祈祷的人而言，「对我们所求恩惠的首先答复，是使祈祷的心有所转化。」[11] 这种转变通常是缓慢而渐进的，甚至有时是难以察觉的，然而，这是全然确实的，我们必须学习认识，并为之感恩。这就是圣施礼华在1931年8月7日所做的：「今天，我们教区庆祝我主耶稣基督显圣容的庆节。当我在准备我弥撒的祈祷意向时，我注意到天主在我居住于ex-Court这些年来给我带来的内心的转变……，而且我可以这样说，这种转变的发生，完全是在我的意识之外，毫不自觉地造成的。我想我当下更新了自己的决心：奉献我的一生去实践天主的旨意。」[12] 在祈祷中认出这种「内心的转变」是天主跟我们说话的方式之一……，这是多么神奇的方式！我们也就了解圣殿的差役对司祭长讲的关于耶稣的话：「从来没有一个人如此讲话，像这人讲话一样。」（若7:46）天主能讲无人能说的话：透过改变我们的心灵。

天主的话语是「生活的，是有效力的」（参希4:12），它改变了我们，祂在我们灵魂中的行动超越了我们的理解力。正如雅威藉由先知以撒意亚说的：「就如天离地有多高，我的行径离你们的行径，我的思念离你们的思念也有多高。譬如雨和雪从天降下，不再返回原处，只有灌溉田地，使之生长萌芽，偿还播种者种子，供给吃饭者食粮；同样，从我口中发出的言语，不能空空地回到我这里来；反之，它必实行我的旨意，完成我派遣它的使命。」（依55:9-11）这种神秘的功效是要我们修养谦卑的召唤，「谦逊是祈祷的基础。『我们不知道该怎样祈祷才好。』祈祷是我们无功而得的恩惠。」[13] 我们准备对天主的行为坦诚地开放。

天主崇高的自由

天主在祂愿意的时候说话。我们不能限制圣神。我们无法掌控指引祂在我们的灵魂里的行动。圣施礼华曾经说过，圣体龕中的基督「是一位主，祂在祂想说话时、当人最不可能期待时说话，并且祂会说一些具体的话。然后，祂保持缄默，因为祂想要我们信仰和忠诚的回应。」[14] 因为我们「进入祈祷」，不是通过我们的感官之门（看见、听见、感受到），而是「经过信德的窄门，」[15] 体现于我们在祈祷时刻的关怀和毅力中。即使我们可能没有立即意识到这一点，我们的祈祷也总是结出果实。

这经验时常发生在主业团的创办人身上。譬如，在1931年10月16日，他告诉我们：「我打算弥撒结束后，在我寂静的教堂里祈祷。结果没有成功。我在Atocha街上买了一份报纸（A.B.C.），然后上了有轨电车。到目前为止，当我在写这件事时，我无法看完报纸的一段。我感到我的祈祷充满了丰富、诚挚的热情。」[16] 圣施礼华试着在一个安静的地方祈祷，没有成功。然而，几分钟后，在挤满了人的有轨电车的喧嚣中，当他开始看报纸时，却被天主的恩宠所充满，并经历了他一生中「最崇高的祈祷」，根据他自己的笔录。

其他许多的圣人见证了天主自由地向他/她的灵魂说话，无论在何时、在何地。比如，亚维拉的圣女大德兰在她的自传中写道：「我会嘲笑自己，我很高兴看到，当天主不常在灵魂内工作时，灵魂的软弱。我清楚地看到，在这样的状态下，灵魂并非没有天主，这不是指我说过我有时曾经历过的严峻考验。然而，即使灵魂把木柴放在火上，做点能做的事，爱火并没有燃烧起来。借着上主的极大仁慈，至少看得到冒着烟，这表明火还没有完全熄灭。上主再来点燃这火，因为，即使灵魂疯狂地猛力吹气，重新摆好木柴，彷彿他的努力全在窒息这火。我相信最好的办法是让灵魂完全顺服一切，接受靠自己什么也不能……，从经验中学到，靠着自已，能做的是多么少。」[17]

但是，事实上，天主已经对我们说过很多次了。更好的是，祂永不停止跟我们讲话。从某种意义上说，学习祈祷就是学会在天主的事工中认出天主的「声音」，就像耶稣帮助洗者若翰所做的那样。圣神永不止息地在我们的灵魂中行动。正如圣保禄提醒格林多人说的那样：「除非受圣神感动，也没有一个能说：『耶稣是主』的。」（格前12:3）这应该使我们满盈着和平。但是，凡是不了解这个真理的人，

都会很容易灰心丧志。「那些以祈祷去寻求天主的人，有时很快便失去勇气，因为他们不知道祈祷也是来自圣神，而不只是靠他们自己。」[18] 为了决不灰心，我们需要深深的信赖圣神，以及祂以多种形式和奥秘的方式在我们灵魂中的行动：「天主的国好比一个人把种子撒在地里，他黑夜白天，或睡或起，那种子发芽生长，至于怎样，他却不知道。」（谷4:26）

Jose Brage（荷塞布莱奇）

[1] Flavius Joseph 《犹太古事记》 18, 5, 2

[2] 圣若望保禄二世，一般觐见， 1998年7月26日

[3] 《天主教教理》 2567

[4] 圣施礼华，摘自《祂在途中向我们讲话》第87页的默想笔记，1959年1月9日

[5] 《天主教教理》 2715

[6] 圣施礼华，讲道「朝向成圣」《天主之友》 307

[7] 参考圣奥思定，讲道56, 6, 9

[8] 加尔各答的圣德雷莎《没有更大的爱》New World Library,第5页

[9] 《天主教教理》 2727

[10] 「良心是人最秘密的中枢、圣所内，人独自与天主会晤。而天主的声音响彻于良心至秘密的角落。」（GS 16）《天主教教理》 1776

[11] 《天主教教理》 2739

[12] 圣施礼华，亲密笔记， 217;Andres Vazquez de Prada 《主业团创办人》第一卷，Scepter Publishers,2001年，第287-288页

[13] 《天主教教理》 2559

[14] 圣施礼华, 家庭聚会笔记, 1972年6月18日 (Cronica, 2000年, 第243页)

[15] 《天主教教理》 2656

[16] 圣施礼华, 亲密笔记, 334; Andres Vazquez de Prada 《主业团创办人》 第一卷, Scepter Publishers, 2001年, 第294页

[17] 《圣女大德兰自传》, 译自E. Allison Peers, Image Book, 第37章, 216-217页

[18] 《天主教教理》 2726

[返回目录](#)

认识祂，也认识自己（六）：更丰富的语言

发自内心.....

不断的「杂音」

天主已经对我们说话

天主不断地对我们说话。祂用言语和行动说话。祂的语言比我们的丰富得多。能够透过利用我们周围的人和事来释放我们内心的秘密资源。天主藉由教会的圣经、礼仪和教会训导当局对我们说话.....，由于祂总是以爱的眼光注视着我们，因此祂在凡事中都寻求与我们对话，并始终召唤我们要成圣。因此，为了听见这种神秘的圣言，我们始终尝试发真诚的信德来开始我们的祈祷。

发自内心.....

天主透过在我们心灵的官能上的行动对我们说话，祂可以触动我们的内心：透过灵感，在我们智力上行动；透过情绪，在我们的情感上行动；借着让我们做决策，在我们的意志上行动。正如圣施礼华教导我们的，在结束祈祷时，我们可以说：「我主，我感谢祢在这默想中传示给我的好定志、温情和默启。」

但是，这可能会引起一些疑问：「我如何能确定真是祂在跟我说话呢？我怎么能确知这些定志、温情和默启不只是我自己的欲望和感觉呢？」要回答这些问题并不简单。祈祷是一门艺术，我们会随着时间的流逝并在神修指导的帮助下学到的。但是我们可以肯定，任何引导我们更爱祂以及更爱我们的同胞、实现祂的意愿、甚至需要我们去牺

牲和慷慨的时刻，都是来自于祂。许多经常祈祷的人能说：「在祈祷中，我所思考的都是我整天在思考的事情，但是却有这不同之处：最后我总是在心里面说：『不要照我所愿意的，而要照你所愿意的。』在其他思考的时间，这种情况是不会发生的。」

天主说话时，经常直入人心，祂比任何人都懂我们内心的言语。祂这样做是因祂自己在人心里播下强烈渴望的种子。因此，聆听天主通常意味着检视我们自己的内心，并怀着勇气将我们的憧憬摆在祂面前，目的是试着辨别是什么引导我们去实现祂的旨意，是什么不引导我们。我到底想要什么？为什么？这些冲动从哪而来？它们带领我去哪？我是在自欺欺人，假装它们不存在，拒绝面对它们吗？教宗方济各建议，一个寻求过祈祷生活的人自然会问这些问题：「为了不走错路，有必要切换角度并问自己：除了我的外表和情感，我了解自己吗？我知道什么让我感到高兴和悲伤吗？」[1]

天主除了对我们的内心和理智说话外，也通过我们的内在感官。借着激起一个场景或图像，祂向我们的想象力说话；以及借着回忆或某些话语（可能是响应我们祈祷的或祂的愿望的记号），向我们的记忆力说话。例如，这就是1931年9月8日在圣施礼华身上发生的事情。他试图在病患基金会教堂的圣体柜前祈祷，但他无法控制自己的想象力。

「我注意到，不是刻意的，自己一直重复着一些拉丁词，这些词我从未留意过，也没有理由去想它。即使是现在，要记住它，我也得拿出总是放在我口袋里的纸(以便随时记下任何天主想要求的)，读出来。

（就在圣所里，出于习惯，我本能地将那句话随手记在纸上，没有重视这件事。）我在嘴唇上「发现」的圣经经文是：Et fui tecum in omnibus ubicumque ambulasti , firmans regnum tuum in aeternum「你不论到那里去，我总是偕同你，你的王位也永远坚定不移。」（撒下7:9, 16）慢慢地重复地念着，我全神贯注在字义上。后来，昨天晚上，今天再次阅读时（因为，我再说一遍，好像天主在竭尽全力向我证明那些字句是祂的，我一时想不起来了）我恍然大悟，耶稣基督为安慰我而告诉我，「天主的事业将与祂同在天涯海角，断言耶稣基督永远的统治。」[2]

要跟我们说话，天主也可以利用我们在避静或在参与培训活动时记下的笔记，特别是当我们在祈祷中再度阅读它们，并试着解读全部的含

义时。也许在那里我们会发现指引我们的光亮或模式，显示天主要对我们说些什么话。

不断的「杂音」

诚然，天主可以选择以超然的方式清晰的讲话，但在一般情况并非如此。通常，天主会轻声细语，因此我们有时无法欣赏祂在我们单纯的祈祷中，为我们提供的小恩典——好定志、温情和默启。发生在叙利亚军长纳阿曼所身上的事，也可能发生在我们身上。当先知厄里叟为了治好他的痲疯病，而劝他在河里洗七次澡时，纳阿曼生了气，且走且说：「看，我原想他会出来见我，站在我面前，呼求上主他的天主的名，在患处挥动他的手，治好这痲病。」（列下5:11）纳阿曼为了治愈，去找以色列的天主，但他希望看到一些惹人瞩目的壮观奇事。幸运的是，他的仆人敦促他重新考虑：「如果先知吩咐你作一件难事，你岂不是也要做吗？何况他只对你说：你去洗洗，就洁净了呢！」（列下5:13）他按照先知的要求做了，这看起来很普通，可是他却触碰到了天主的拯救能力。在祈祷中，我们需要欣赏这些关于「我们已经熟知的东西」的小亮光；圣神关于「在眼前我们一直拥有的东西」的动静；宁静的情感和「轻松」的决策，千万不要由于它们如此平凡而轻视它们，因为这一切也可能是天主说话的途径。

在回答有关祈祷的问题时，拉辛格枢机主教说，天主通常不会大声地对我们说话：「正如我所说的，祂虽不会大声说话，但祂不停地在说话。当然，收听者必须调整到与广播器同样的波长。而且我们生活和思维的习惯方式会产生过多的干扰，使声音无法通过。此外，我们对祂的声音感到非常疏远陌生，简直无法立即辨认出祂的声音。但是我还是要说，任何人，只要稍微留心一点经验，亲自听出来：现在是祂向我说话。这为我是一个认识祂的机会。至于在天灾人祸的情况下，如果我注意听，且有人帮助我解读讯息，那正是天主介入。祂当然不大声说话，而是借着记号，透过我们生活的境况和我们的同侪说话。某种警觉一定是需要的，也不该让自己被一些无关紧要的事所控制。」[3] 这种保持警惕的能力与内心的收敛（有时也要顾到外在的）紧密相关，这是我们需要成长的。要掌握天主的声音，我们需要从日常熙熙攘攘的忙碌中抽出几分钟，集中精神与祂独处。我们需要寂静。

当然，天主以千百种不同的管道跟我们说话。但是也可能发生的是，我们对祂的恩赐变得如此习以为常，我们甚至没有意识到这一点，所以我们也未能认出祂来，就像我们在耶稣的乡亲的反应中所看到的：

「这人不是那木匠的儿子？他的母亲不是叫玛利亚，他的弟兄不是叫雅各布伯、若瑟、西满和犹达吗？他的姊妹不是都在我们这里吗？那么他的一切是从那里来的呢？」（玛13:55-56）我们需要请求圣神打开我们的眼睛和耳朵、净化我们的心、照亮我们的良知，来辨识到祂在我们内心不断的「杂音」。

天主已经对我们说话

当耶稣列举了适用于自己的迹象来响应洗者若翰的门徒时：「瞎子看见，瘸子行走，癞病人得了洁净，聋子听见，死人复活，穷苦人得了喜讯。」（玛11:5）祂宣告了圣经中有关默西亚的古老预言的实现。因为天主借着圣经的经文以特殊的方式对我们说话，并与我们每个人说话：「在天之父藉着圣经慈爱地与自己的子女们相会，并同他们交谈。」[4] 因此，「祈祷应伴随着阅读《圣经》，以便在神与人之间展开对话，因为『当我们祈祷时，我们向祂说话；当我们阅读天主圣言时，我们听祂讲话。』（圣安博《论公职》I, 20, 88）」[5] 圣经的话不仅受到天主的启示；它们也给我们「关于」天主的启示。

我们在福音中以特殊的方式听到天主的声音，这些声音将我们主耶稣基督的言行传递给我们。正如写给希伯来人书信的作者所说：「天主在古时，曾多次并以多种方式，借着先知对我们的祖先说过话。但在这末期内，他借着自己的儿子对我们说了话。天主立了他为万有的承继者，并借着他造成了宇宙。」（希1:1-2）圣奥思定说，福音是「基督的口。祂高坐在天上，但继续在地上说话。」[6] 因此，福音首先滋养了我们的祈祷：阅读、默想、重新再读、并铭刻在我们的记忆中，一次又一次地反复咀嚼祂的话语。在那儿天主说话直入我们的心坎。

遵循教会的传统，圣施礼华经常建议我们通过默想福音来聆听天主的声音：「我建议祈祷中，你真正参与福音中各个不同的景象，如同人群中的一个。首先，想象你所选择的景象或奥迹，以便收敛思潮、做好默想，然后，专注心神于你选的耶稣生活中特别的一面——祂的仁慈之心、祂的谦逊、祂的圣洁以及祂承行天父旨意的方式。然后

告诉祂，在这些事件中，你的遭遇如何，对你有什么影响，你的灵魂又有什么变化，但要集中精神，因为祂可能想要藉此机会指点你；在你的灵魂深处，你会体验到祂的建议；领悟到一些事体；感受到祂轻声温柔的责备。」[7] 我们在祈祷中的努力，体现在特定的行动上：

「想象」场景、「参与」其中、「思考」师傅生活的特殊的一面、向祂「倾诉」我们怎样了……天主可能会选择向我们「指出」某事，「暗示」我们内心深处的某事，「使我们意识」到某事，而做出回应。这样一来就与祂开始了对话。

圣施礼华鼓励我们这样默观和模仿基督：「每天拿起福音。在那个神圣的故事中，成为其中的一个人，见机行事。默观基督的奇迹，细听祂周围众人的声音，与最初的十二位（宗徒）做友谊的交流。凝视着我主的双眼，爱上祂，你也成为另一位基督。」[8] 默观、细听、交换友谊的言语、凝视……。这些行动需要运用我们的官能和感官、我们的想象力和理智。在福音的每一页中，我们每个人都在那里。每个场景、耶稣的每个举动都为我的生活提供了意义和光明。祂的话是针对我而说，维护我的生命。

Jose Brage（荷塞布莱奇）

[1] 方济各劝谕《生活的基督》2019年3月25日，285

[2] 圣施礼华，亲密笔记，273《主业团创办人》第一集，Andrés Vazquez de Prada，291-292页

[3] 若瑟拉辛格枢机《地上的盐》Ignatius Press 1997

[4] 梵蒂冈第二届大公会议，教义宪章《天主的启示》21节。参《天主教教理》2700

[5] 梵蒂冈第二届大公会议，教义宪章《天主的启示》25节。参《天主教教理》2653

[6] 圣奥思定，讲道85，1

[7] 圣施礼华《天主之友》253

[8] 圣施礼华, 默想笔记, 1947年10月12日《在途中向我们讲话》第25-26页

[返回目录](#)

认识祂，也认识自己（七）：良好的联系

从岸上观望

在圣神允许的情况下

默祷前经文：联机

点燃大火：对话

风和湿的叶子

不断的渴望

有时人们会听到将相距数千英里的两个超级大国的领导人连接在一起的「红色电话」的故事。在那时，能够与如此遥远的人立即通话的想法实在令人惊讶。圣施礼华在1972年提到这一点时说，「我们与吾主天主有直接的联机，更加直接……，祂是如此的美善，为了我们总是随时待命。」[1]

我们的信仰向我们保证，天主永远在电话线的另一端。然而，在尝试聆听祂的声音或坚持我们规划的祈祷时间时，我们遇到困难的机率有多频繁！有些人挫败的表达说「无法与天主接线。」这种痛苦的经历甚至可能导致放弃祈祷的尝试。尽管我们多年来努力祈祷，但我们仍可感受到自己不知道如何跟天主说话。尽管我们确信与祂有直接的联系，但发现很难逃脱我们内心的独白，而达到我们渴望的亲密关系。

教宗方济各鼓励我们「我们必须与耶稣保持『联机』，与祂一起『在线』……」。就像你会忧虑没法连上网际网络一样，你应确保与主保持联机。这是指不要停止与祂交谈、聆听祂、向祂诉说有关你的事

情。」[2]我们该怎么做才能使祈祷真正成为两个人之间的对话？随着岁月的流逝，我们如何才能继续与天主保持亲密的联系？

从岸上观望

耶稣复活后，门徒去了加里肋亚，正如我主指示圣妇告诉他们的：「他们要在那里看见我。」（玛28:10）黎明破晓。伯多禄和若望以及其他五个人在整夜捕鱼失败之后，向陆地划去。耶稣站在岸上望着他们。（参若21:4）同样，当我们开始祈祷时，我们将自己置身于耶稣的面前，并确信祂在等我们。祂从岸边望着我们，想听听我们的声音。在祈祷中想象我主注视着我们，是可以帮助我们的。我们也想看看祂：「但愿我能看到祢；这是祈祷的核心！」[3]当两个相爱的人，凝视着彼此时，我们与天主的对话就开始了。「注视着天主，让自己被天主注视：这就是祈祷。」[4]

但是我们也想聆听祂的话，去感受祂多么爱我们，明白祂对我们要求些什么。门徒没有捕到任何鱼，但是耶稣对他们讲话了。祂给了他们指示，让他们不会空手而归：「向船右边撒网，就会捕到。」（若21:6）

良好的交谈通常从一开始就建立了关系的和谐。同样，祈祷的开头几分钟很要紧，因为就为我们剩下的祈祷时间定下基调。尽力做好开头归心的意志，将有助于我们保持对话的活泼生动。

直到那时，船上那些渔夫的信仰还很薄弱。当他们看到自己的网里满是鱼获时，当他们意识到与耶稣的简短的交集，带来的果实超过他们整夜辛劳时，若望对伯多禄说：「是主。」（若21:7）这种确定性已经是祈祷的开始：无论我们在圣体龕前、还是在其他地方，吾主与我们同在，在我们身边。

在圣神允许的情况下

门徒们拖着装满了鱼的网子上了岸。他们在那里看见生好的炭火，饼和鱼的早餐也出乎意料地等着他们。他们围坐在炉火旁，开始安静地进餐。「门徒中没有人敢问祂：『你是谁？』因为知道是主。」（若21:12）谈话的话题在耶稣手中，由祂决定。当然，祈祷的关键在于让天主行事，而不是光凭我们自己的努力。有人问圣若望保禄二世如何

祈祷，他回答：「你必须得问圣神！教宗在圣神允许的情况下祈祷。」[5]在祈祷中，是由我们与祂交谈的那位采取主动。

在将自己置于天主的临在之后，我们要尝试「将噪音拒之门外」，并培养内心的静默，这需要我们的努力。如此，就更容易听到耶稣的声音，耶稣问我们，「孩子们，你们有些鱼吃吗？」（若21:5）然后深情地对我们说，「跟随我罢！」（若21:19）天主教教理指出，必须奋战「为要联机，先要挂断」，以便能够在我们内心的孤寂中与天主交谈。[6]圣人经常重复这建议：「把你的工作搁置一会儿；让自己避开令人困扰的想法一些时日。现在，抛开你沉重的烦恼，放弃繁琐的工作……，进入你脑子的内室；除了天主的思维，所有的胡思乱想都应拒之千里，这样做才能有助于你寻求天主；关上门找祂。现在全心全意地开口，对天主说，「上主，我在寻求你的仪容。」（咏27:8）祂现在就来吧！我主我的天主，教导我的心在何处、如何寻找祂，在何处、如何找着祂。」[7]

这并非总是容易做到的，因为我们的日常工作和担忧会牢牢抓住我们的记忆力和想象力，并充斥我们的内心世界。没有神奇的公式可以使它消失，而分心通常是难以避免的。圣施礼华建议我们让分心成为与我主谈话的一部分，「那些时常分心的人，可问上主自己分心的原因是什么，让我主行动，祂总能从每朵花中汲取祂想要的。」[8]努力寻找较好的时间和地点祈祷，也能避免分心。尽管可以在任何地方祈祷，但并非每种情况都非常适合与天主对话，或向祂表达我们真诚的祈祷愿望。

默祷前经文：联机

为了使与天主的「联机」更加容易，圣施礼华推荐了他经常使用的默祷前祷文。[9]这些话有助于我们以信德和谦卑的心开始祈祷：「我坚信祂的临在；」「我深切虔敬的崇拜祂。」我们告诉耶稣：「我来和祂共度良辰。我想要和祂说说话，祂和我说说话。我热切的希望这次的会面能帮助我更圆满地与祂的意愿团结一致。」借着说声「我坚信」，我们不但表达了立场，也表达了渴望；祈求我主增加我们的信德，因为我们知道「信德使祈祷添翼。」[10]

这种信德的行为将我们直接带向崇拜，藉此我们承认天主的伟大而舍弃自己。因为「谦卑是祈祷的基础。」[11]与祂的伟大相较，我们意识到自己的渺小，我们多么地无能为力。祈祷是我们乞求的无偿的礼物。正如圣施礼华所说：「『祈祷』是人的谦虚——他承认自己根深蒂固的劣根性，承认天主的至高至尊；他祈祷并朝拜天主，深知一切依靠天主，自己一无所有。」[12]

信赖、崇拜、求助、求宽恕：我们内心的四个动作，为我们开启了「良好的联机」。我们发现，也许宁静地重复这个默祷前祷文，品尝每个字会有所帮助。也许重复几次直到我们的注意力集中在我主身上。我们也能编写自己个人的默祷前祷文，当我们的心灵枯干或分心时可使用它。如果我们发现自己心不在焉或头脑空洞时，那么慢慢地重复一个口祷（天主经或另一个让我们的心感动的祈祷文），通常可以凝聚我们的注意力，并使自己的思虑平静下来：一次、两次、甚至三遍，慢慢地诵念，停留在几个字上，或改换一下。

点燃大火：对话

最初的联机导引我们进入祈祷的核心：「与天主的这种披心交谈时，我们的整个灵魂全部投入其中，我们的理智、想象、记忆和意志都全部投入其中。」[13]让我们返回门徒们那一个清晨的景象，他们仍然对奇迹性的鱼获感到惊讶、难以置信。耶稣生火为他们煮早饭。我们可以想象祂寻找着好用的干树枝来起火。同样，如果我们将祈祷看作是我们希望燃烧起来的小火，那么我们首先需要找到合适的材料来「点燃」它。

点燃我们祈祷之火的材料通常是我们手头的工作，和我们周边的个人情况。我们的喜悦、悲伤和忧虑是我们心里头最佳的总结。简而言之，我们谈话的话题与我们日常生活中的事件紧密相关，正如我们想象中那个复活期的早餐就是这种情况。我们需要首先说：「主，我根本不知道如何祈祷！」[14]并不稀奇。但是，基督徒的祈祷不仅限于向天主敞开自己隐密的生活，而是因为我们以一种特殊的方式，用基督自己的生命添加在火种里面。我们跟天主的对话也涉及到祂，关于祂在世上的生活，祂对救赎的渴望。此外，既然我们意识到对自己所有的兄弟姐妹都负有责任，「一个基督徒并没有将世界置于他房门

外，而是心怀着人、情况、问题，及许多其他事情。我把它们都带到祈祷里去。」 [15]

从这个出发点，每个人都会寻求最有效的祈祷方式。没有固定的规则。但都拥有一套固定的方法能帮助我们知道该怎么做，直到我们感受到是天主采取主动。所以，例如有些人会认为：如果整个星期都有固定的祈祷计划，对他会有所帮助。有时，写下我们祈祷的内容有助于防止分心。我们的祈祷会在专心的工作中走出一条路，或是在事情更平稳时，走出另一条路。也能在教会的礼仪中得到启迪。有许多途径为我们打开：沉浸在默观福音中我主的神圣人性，或借着一本好书默想一个主题，同时也意识到阅读能帮助我们检视良知。有些日子，我们会觉得请愿、赞美或崇拜比较容易。当我们的心情烦躁时，冷静地重复短诵是个好法子；在其他时候，让我们保持安静，去感受基督或玛利亚慈爱地凝视着我们。最后，无论圣神引导我们走哪条路，一切都会导致「认识祂，也认识你自己。」 [16]

风和湿的叶子

除了好的「生火材料」外，我们还需要意识到保持火势可能遇到的障碍：我们想象力的强「风」，试图扑灭薄弱的刚燃起的火焰，和我们想要烧光的小苦难的「湿叶子」。

当然，我们的想象力在我们与天主的对话中可以发挥相当重要的作用。当我们默观吾主的生命时，我们特别需要依靠它。但是正如阿维拉的圣女大德兰所说的，它也是「阁楼上的女疯子」，能在我们的脑海中建立一个梦幻天地。带着我们的想象力放肆的奔跑，通常会导致我们内心世界的四分五裂。因此，我们需要抵御能扑灭小火的强风，并鼓励能点燃小火的轻风。在复活的吾主和祂的门徒在加里肋亚海岸边相遇时，特别突显出一个细节：只有曾临于髑髅地十字架下的圣若望才认出我主。他与圣十字架的接触净化了他的视线，使他更敏锐，更迅速地掌握了真相。苦难使祈祷之路畅通无阻；内在的克己有助于让想象力更充分地点燃小火，并防止它成为令人窒息的风。

最后，我们需要面对自己悲怜的「湿叶子」。在我们的内心窝藏了不良回忆、小怨恨、脆弱点、嫉妒、喜与他人比较、肉性和渴望与众不同的一个完整的「小世界」，这使我们将注意力集中在自己身上。我

们的祈祷正好引导我们朝相反的方向走：忘记自我，以祂为中心。我们在祈祷中，要让这些情感的戏弄得以「畅通」，使这潮湿的世界曝露在亮光下、在天主净化的温馨阳光下，并告诉祂：「祢看看我这个人，多么凄惨。我把它放在你面前，让祢净化它。」我们也求祂帮助我们学习如何宽恕、忘怀、为他人的福祉庆幸；去看到事物的积极面、拒绝诱惑，并为屈辱而感恩。然后，太阳将蒸发掉可能会阻碍我们跟天主对话的湿气。

不断的渴望

接线、对话、冷静。我们祈祷的最后时刻是一个「存储」我们所得到的机会，所以我们会记得。这让圣施礼华去思考他的祈祷所带来的「好定志、温情和默启。」[17]我们与天主对话的自然结果是渴望提升自己，实践祂的旨意。圣奥思定说，这种渴望本身就已经是一很好的祈祷：「只要你不断的渴望，就将持续的祈祷。」[18]这些健全的意向通常会启发些具体而实际的解决方案。无论如何，我们祈祷的时间至少有助于我们在那天其余的时间里与天主同在。情感的强度或多或少也在那；它们并不总是很重要，但是，如果我们的情感从未参与我们的祈祷，那得问问自己，我们习惯把自己的心放在哪里。理所当然，我们不总是会感受到这些情绪，因为情感也可以透过我们意志力宁静的欲望而产生，好像我们「就是想要」一样。

灵感来自于天主的光亮，值得记下来，因为能在未来的祈祷时段极有帮助。随着时间，会变成很好的「生火材料」，当我们感到枯干、无聊或无动于衷时，就能唤醒我们的心。当这些灵感第一次打动我们的内心时，尽管我们可能会认为自己永远不会忘记，然而实际上，时间常会冲淡我们的记忆。因此，当灵感仍然生动且能以特殊的力量和清晰度用文字捕捉时，最好写下来。「那些在祈祷时触动你的话，要牢记在心，并且一天多次地慢慢诵念它们。」[19]

我们永远不应忘记我们天上的诸圣提供我们的帮助。当我们感到软弱无能时，应该求助于那些最亲近天主的人。我们可以在祈祷开始和结束时，以及每当感觉到火焰正在转弱时，都可以这样做。我们的圣母，她的净配大圣若瑟及我们的护守天使的特殊临在，能保证并带给我们「神圣的灵感。」[20]

- [1] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1972年11月8日
- [2] 方济各，劝谕《生活的基督》158
- [3] 本笃十六世，一般接见，2011年5月4日
- [4] 方济各，一般接见，2019年2月13日
- [5] 教宗若望保禄二世《越过希望的门坎》Alfred A. Knopf, 2005年, 19页
- [6] 参《天主教教理》2725-2729
- [7] 圣安生, *Proslogion*, ch. 1
- [8] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1971年2月21日
- [9] 「我主，我的天主，我坚信祢的临在；祢垂视我，祢聆听我，我深切虔敬的崇拜祢；我恳求祢宽恕我的罪过，并赐我恩宠，使我在这祈祷中获得成果；我的无玷圣母、圣若瑟，我父、我主，我的护守天使，请为我转求。」
- [10] Saint John Climacus, *The Ladder of Divine Ascent*, no 28
- [11] 《天主教教理》2559
- [12] 圣施礼华《犁痕》259
- [13] 圣施礼华《基督刚经过》119
- [14] 圣施礼华《天主之友》244
- [15] 方济各，一般接见，2019年2月13日
- [16] 圣施礼华《道路》91
- [17] 圣施礼华建议此结束默祷祷文：「主，我感谢祢在这默想中传示给我的好定志、温情和默启；求祢助佑我实践它们；我的无玷圣母、

圣若瑟，我父、我主，我的护守天使，请为我转求。」

[18] 参圣奥思定，*Enarrat. in Ps. 37*, 14

[19] 圣施礼华《道路》103

[20] 圣施礼华《道路》567

照片来源：Eddy Billard on Unsplash

[返回目录](#)

认识祂，认识自己（八）：在适当的时候

你的祈祷被俯听了

追忆的时间

就像被磁铁吸住一样

天主是一切，那就足够了

当玛利亚进入依撒伯尔的家，她眼里的玛利亚不再是她记忆中的那个孩子了。依撒伯尔很可能当玛利亚出生时就在场，认为她是个与众不同的小女孩。但现在她们已经多年没见了，再次看到玛利亚，依撒伯尔感到非常的高兴。福音作者告诉我们，她充满了圣神，大声说到：「吾主的母亲驾临我这里，这是我那里得来的呢？」（路1：43）

依撒伯尔的喜悦来自于她充满祈祷的生活。她和匝加利亚都被认为是圣洁的——在天主面前是正义的——许多人都尊他们为义人。（参路1：6）但是只有他们两个人明白这么多年来切望亲近天主所意味的一切；他们的经历包含了很多无法传达的事，就像我们所有的人都经历过的那样。依撒伯尔的喜悦来自于充满悲伤和希望、困扰和对过去的发现，这一切都有助于加深她与天主的关系。只有她心知肚明，接受不能成为一个母亲的事实是多么的困难，而这正是一个犹太妇女最盼望得到的祝福。但是天主想让她经历这个试探，以增加她与天主更深的亲密关系。

你的祈祷被俯听了

我们与天主的关系，我们的祈祷，也总是有一些独特和不可言喻的内涵，就像依撒伯尔的一样。我们的生活有时就像《圣咏》中孤零的小鸟（参咏102：7），也正如圣施礼华所说，天主想要把一只小鸟提升到像只展翅高飞的老鹰一样，牠似乎能碰触到太阳。只有祂深知对每个人而言，什么是正确的时间和那一刻。天主想要我们与祂达到一种我们无法置信的「天主性的亲密」。

事实上，只有祂知道正确的时间——就如祂知道洗者若翰出生的正确时间——并不妨碍我们渴望时时刻刻与祂的交往更亲密。也不阻止我们不断地祈求天主，寻求更高的视线，踮起脚来想在人群中看到耶稣经过，甚至在不得已时会爬上树，像匝凯一样。我们不难想象依撒伯尔多么频繁的举心向上祈求天主，并敦促她的丈夫也这么做，直到匝加利亚终于听见这句话：「你的妻子依撒伯尔要给你生一个儿子，你要给他起名叫若翰。」（路1：13）

依撒伯尔信赖的祈祷是在逆境和时间的净炼熔炉中锻铸出来的。她的生命已近尾声，天主的旨意对她来说仍然是个不解的谜。为什么这么多年来，祂没有听她的祈祷呢？祂为什么不给她生个孩子呢？难道她丈夫的祭司身份不足以圆满他们的要求吗？在她明显的需求中、在她的祈祷无效和天主安然的沉默中，她的信德、望德和爱德逐渐得以净化。因为她不仅坚忍不懈；而且每天都让自己受到改变，凡事都接受天主的旨意。也许这种与十字架的认同——依撒伯尔似乎多多少少已经预料到——是证明我们祈祷的真诚度的最好方法：「但不要随我的意愿，惟照你的意愿成就罢！」（路22：42）就像旧约中那些接受上主旨意的义人，以及耶稣将自己的一生都引向天父的旨意一样，我们基督徒也被召叫去做同样的事。任何时间都是祈祷的良辰：「我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程。」（若4：34）

追忆的时间

也许依撒伯尔自己一直在年迈的匝加利亚身上燃烧着祈祷的火焰，直到一位天使终于出现在她丈夫的面前。上主赐给素称不生育的她一个儿子，「因为在天主前没有不能的事。」（路1：36）因此，她接受了祂在那些允许祂的人身上所行的重要的净化工作，依撒伯尔在祈祷

中高声欢呼，经过这么长远的时间后，我们每天仍都在重复这句话：
「在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙祝福的。」（路1：42）

明白我们通往天主的道路会带给我们与十字架的深刻认同，这使我们意识到有时看似停滞不前，实际上是一种前进的事实，是攸关重要的。

因此，我们不要等待更好的时机，也不要等待更符合我们气味的祈祷，而是满怀感激地接受天主所要赐给我们的养料。「我们若环视四周，就晓得有许多食粮的提供，不是来自上主，反倒显得更令人满足。有些人以金钱、有些人以成功和虚荣、还有些人以权力和骄傲来滋养自己。但真正能滋养我们、使我们饱足的食物，唯有是上主所赐给我们的！上主提供给我们的食物与其他的不同，对我们来说，也许并不像世界所提供的其他食物那样美味。所以，我们梦想其他的菜肴，就像沙漠中的希伯来人，他们渴望吃到在埃及食用的肉和葱，不幸的是：他们忘记了自己是在奴隶的桌子上吃到的这些食物。在那些受到诱惑的时刻，他们回忆，可惜是种病态的回忆、选择性的回忆。一个奴隶的回忆，而非一个自由人的回忆。」 [1]

因此，我们应该问自己：我想从哪里得到吃的东西？我记忆的是什么？是对拯救我的上主的记忆，还是对奴隶食用的肉、蒜跟葱的回忆？我用什么回忆来满足自己的灵魂？我是要吃固体的食物，还是要喝奶来补充营养？（参格前3：2）

就像发生在以色列人身上的一样，生活中可能会出现类似的诱惑，回想、口馋埃及的蒜跟葱。以色列人渐渐厌恶了滋养他们的玛纳，起初他们视之为祝福和保护的标志。（参户21：5）这也可能发生在我们身上，尤其是当我们逐渐冷淡了，因为我们忽视祈祷的基本要求：努力收心敛神、顾及虔敬的小细节、选择最好的时间、把全心放在上面……，那么，比以往更有理由，该是时候追忆，挑起我们的记忆力，在我们的祈祷和灵修阅读里寻求圣保禄所指的固体食物，扩大我们的视野，提高我们的视线。

就像被磁铁吸住一样

在祈祷中回想天主为我们所做的一切，绝不是个单纯的回忆。这与以色列宗教中的「纪念」概念相关；也就是说，这是个拯救的事件，使救赎的工程呈现。教宗方济各所讲的「回忆的祈祷」，是对已知事物的一种崭新的对话，是对过去事件的一种重新意会的记忆。我们回想起自己与天主关系中的某些关键事件，并理解它们，每次都以不同的方式活出来。这可能就是发生在依撒伯尔身上，当她意识到自己最近的为母之爱时，她以新的方式意会到天主对她的计划。

随着岁月的流逝，在我们的奉献和我们的抗拒的步调中，天主以新的深度向我们表明祂的奥秘。祂想提升我们的高度，仿佛像个慢慢上升螺旋体。的确，我们可能无力被提升，而只能不断在水平的圈子里打转；或甚至快速的下降到脱离了正轨，放弃与造物主的对话。但祂为了要我们实现祂的旨意，祂从未放弃祂的决心；祂的计划是预选和成义、圣化和荣耀。（参罗8：28-30）

像许多其他神修作家一样，圣施礼华以生动、铿锵有力的方式描述了这一过程。灵魂「奔向天主犹如铁块被磁石所吸引，我们开始更积极地爱耶稣，出奇不意地和主相遇是多么甜蜜。」[2] 当我们默想神圣父子关系的奥秘、与基督的认同、热爱天父的旨意、渴望共同救赎……，并且我们直觉这一切都是圣神的恩赐时，我们就更清楚地意识到我们亏欠了祂的债。感激之情就在我们内心激动地增长。我们变得更加觉察到祂的行动，这些行动远比我们想象的频繁：「我不是在说异常的情形，而是指普遍在灵魂发生的情景：疯狂的爱教我们如何去受苦及去生活，不夸张不炫耀。」[3]

然而我们惊讶地发现天主对我们的大爱贯穿我们的一生：日复一日、年复一年，从我们还在母胎里开始！「爱就在于此：不是我们爱了天主，而是他爱了我们，且打发自己的儿子，为我们做赎罪祭。」（若一4：10）我们惊愕地发现，自己的生活一直被一种迷人且不可抗拒的爱情所引导。依撒伯尔的遭遇就是这般：「上主这样待了我，除去了我在人间的耻辱。」（路1：25）在经历了许多年的黑暗之后，她意识到自己被那位爱的源泉无限地爱着，那份爱是完全无功而受禄的，她永远也无法完全领会或回报的。「吾主的母亲驾临我这里，这是我那里得来的呢？」（路1：43）怎么可能天主会这么爱我呢？同时，怀着某种羞愧和忧伤：怎么可能自己全然没有意识到这一点呢？

任何真诚的祈祷都准备着我们的心知道如何去祈求（参罗8：26），以及如何得到我们所祈求的。把对天主的爱注入虔诚的各方面，无论是大或是小的，都有助于这条路：直呼耶稣的圣名、毫无保留地表达我们的情感……，我们必须坚持，并迅速的响应轻微的爱触动。我们需要「记住天主为我们每个人所做的美好伟大的事，」因为一个怀着追忆之心的祈祷「对一个基督徒的心大有帮助。」[4] 正如圣施礼华经常建议的：「让我们各自默想天主曾为我们做了些什么。」[5]

天主是一切，那就足够了

依撒伯尔时常回忆天主为她所做的一切。祂完全地改变了她的生活！她自己也变得多么英勇！从那时起，她所有的行为都带有独特的恩宠。她在遵循天主的计划中，获得了更清晰的认识：「不，要叫他若翰。」（路1：60）并且她清楚地看见天主在她表妹身上的作为：「那信了由上主传于她的话必要完成的，是有福的。」（路1：45）依撒伯尔现在的一言一行，就像一个全心全意与天主倾诉的人。

同样，在我们的祈祷中，也必须有爱情与挣扎、赞美与补赎、朝拜与祈求、情感与智慧。我们要勇敢大胆，因为我们现在明白，问题不在于仅仅去实践，而是在于要全心全意的去热爱。尽管身边的人，或是每天的职责仍旧一样，但是我们不再以同样的方式操练虔诚的规范。我们精神的自由在成长，「真正的精神自由即是这种以爱行动的能力和习惯性的态度，特别是在每一种情况下，都要遵循天主所要求的。」[6] 过去曾经看似沉重的义务，现在转变成遇见圣爱的机会。战胜自己仍然要不断的努力，但现在这种努力充满了喜悦。

面对天主无限的爱和我们人性可悲的回应，我们的心倾泻出深深的忏悔和补赎的祈祷。眼见自己的罪过而悲从中来，激励我们发出个人的痛悔。「天主是一切，我什么都不是，那就足够了。」[7] 这样我们就能摆脱许多阻碍我们接触天主的「盾牌」。

一种真诚、深深的感恩之情油然而生，即转变成崇拜。「所谓朝拜天主，就是承认祂是天主、是造物主和救主、是一切存在之物的上主和主人、是无限的爱和仁慈。」[8] 我们要运用心中所有的钥匙。这样，我们的祈祷就会多样而丰富，而非千篇一律。无论我们的感受是有反

应，还是没有，终究我们尝到的是天主的良善，而非天主自己。祂总是无比的伟大。

鲁本贺瑟 (Rubén Herce)

[1] 方济各，基督圣体庆节讲道，2014年6月19日

[2] 圣施礼华《天主之友》296

[3] 同上，307

[4] 方济各，在圣玛尔大讲道，2016年4月21日

[5] 《天主之友》312

[6] 范康仁《牧函》2018年1月9日，5

[7] 教宗若望二十三世自传，*Journal of a Soul*

[8] 《天主教教理》2096

图片来源：Anne Nygard on Unsplash

[返回目录](#)

认识祂，认识自己 (九)：不要害怕，我与你同在

一再重复的话

比任何怀疑都要强大

帮助我们祈祷的心态

把我们的困难交给天主

比我们更大的努力

基督诞生前六个世纪，犹太人民被巴比伦征服。他们当中的许多人被俘虏到异国他乡。古老的承诺似乎消退了，强烈的诱惑使犹太人认为过去的承诺全是谎言。在这种情况下，于是关于天主子民未来将被解放的先知著作就出笼了。这些预言具有极大的属灵深度，天主在其中清楚地表明了祂与我们永远的亲密关系。「不要害怕，」上主一遍又一遍地重复：「当你由水中经过时，我必与你在一起；当你渡河时，河水不得淹没你；当你在火中走过时，你不致烙伤，火焰也烧不着你。」（依43:1-2）先知继续说话：「不要害怕！因为我同你在一起……，要将我的儿子们从远方带来，要将我的女儿们由地极领回。」（依43:5-6）

一再重复的话

在新约中，这种在生命的考验中信靠天主帮助的呼求更加的明显。有时，祂利用自己的天使，就像圣依撒伯尔的丈夫匝加利亚一样进入圣殿献香的那天。一对高龄、一直无法生育的夫妇。天使告诉匝加利亚，「不要害怕！因为你的祈祷已蒙应允。」（路1:13）当天主的使

者也当圣若瑟正在思虑是否将玛利亚接娶回家时，（参玛1:20）以及天使向牧羊人宣告时，他们意识到天主要他们成为第一批朝拜新生圣婴的人，而感到震惊。（参路2:10）

但是，先知和天使并不是唯一传达「不要害怕」这信息的使者。当天主自己化成人身时，祂亲自不断地继续对身边的人重复这句话。耶稣告诉祂的跟随者不要惧怕那些能杀死肉体，但不能杀死灵魂的人：「就是你们的头发，也都一一数过了。所以，你们不要害怕；你们比许多麻雀还贵重呢！」（玛10:30-31）祂告诉犹太会堂的会长，他的女儿显然刚刚死去：「不要怕，祇管信。」（谷5:36）当祂的门徒在夜晚，被湖上的一场风暴困住时，祂在水面上朝他们走去，祂以同样的这句话想去恢复门徒的平静。当伯多禄、若望和雅各布伯目睹祂在大博尔的荣耀时，耶稣也叫他们不要怕、放心。（参玛17:7）

1931年的某个夏日，在庆祝弥撒时，圣施礼华经验到一次特殊的上主的干预。他特别清晰地被显示，世上的众男女将在所有人性活动的高峰，举起基督的十字架。「通常，当我面对超然的事情时，我感到恐惧。但接着就听到ne timeas! 不要害怕，是我！」[1] 这种恐惧不仅会在面对这些神圣恩宠的奇特、单一行动时产生，它也可以在普通的基督徒生活中以林林总总的方式发生。例如：当天主帮助我们瞥见祂的圣爱和慈悲的伟大时、或者当我们更明确地理解祂在十字架上和圣体圣事中自我奉献的深度时、或者当我们觉察到要更紧密地跟随祂的邀请时；然而这些恩赐可能给我们的生活带来令我们不安的后果。

比任何怀疑都要强大

祈祷在世上，是一场战斗。[2] 人心最崇高的愿望，包括渴望与造物主对话，也已因罪恶而被部分的毁坏和扭曲了。我们对友谊、情爱、美丽、真相、幸福与和平的渴望都需要付出努力去克服错误，并与我们共同经历中的抗拒去斗争。在与天主的关系中，我们也遇到这些限制。

当开始培养虔敬的生活时，许多人会以为自己不知道如何祈祷而感到惧怕，或者被起步的努力所引起的跌宕起伏和混乱所迷惑困扰。人们还开始直觉意识到，靠近我主意味着与祂的十字架相遇，当遭受苦难、孤独和挫折时，我们不应感到惊骇。[3] 随着岁月的流逝，我们的

恐惧感也可能与日俱增，我主会允许一些考验和黑暗的时期，它们的要求却超出了自己能力的负荷。因此我们可能会感到紧张不安，以为自己的祈祷生活会变成例行公事，我们可能就安于与天主维持一种若即若离的关系。

匝加利亚、若瑟、牧羊人、伯多禄、若望、雅各布伯跟许多其他的人都听到过「不要害怕」这句话，在我们的一生中，我们每个人也都曾听过这句话。它们提醒我们，在恩宠的生命中，决定性并不取决于我们做了什么，而是取决于天主在我们身上所做的。「祈祷是基督以及我们每个人的共同的创作。」[4] 祈祷的主角不是我们这些努力专注于天主行动的受造者，而是我主和祂在我们灵魂中的行动。当天主为我们打开新的视野时、当天主唤醒我们感恩之情、或邀请我们走上圣洁之路时、我们很容易理解这一点。但是，当困难出现时、当我们感到自己的卑微和黑暗似乎正在逼近我们时，这份信赖应该继续存在。

「不要害怕，是我。」正如耶稣了解那些试图在世上跟随祂的人所面临的困难、混乱、恐惧和怀疑一样，祂继续跟我们每个人一起这么做。我们生活在祂身边的努力总是少于祂使我们靠近祂的努力。是祂决心让我们幸福，并且祂坚强地使它成为现实，甚至依靠我们的脆弱。

帮助我们祈祷的心态

就我们而言，我们需要尽力学习祈祷。尽管我们现在与人交谈的能力似乎是自然而然的，其实我们是如何在他人的帮助下，才慢慢学会说话，并且发现了对话的基本条件。我们与天主的关系也是如此。「而祈祷要在灵魂内扎根并慢慢的成长，如同一粒小种子，后来长成枝叶茂密的大树。」[5] 因此，我们可以理解为什么门徒要求耶稣教他们祈祷。（参路11:1）

开始一个祈祷生活所需的关键态度是信德和信赖、谦卑和坦诚。当我们以错误的心态祈祷时（例如，当我们不想面对使我们远离天主的事时，或是当我们不愿意放弃自以为是时），我们的祈祷便有冒着贫瘠乏味的风险。的确，我们时常没察觉这些错误的态度。此外，如果我们对有效祈祷的认知是有错误的话，并寻求我们能看到或感觉到的结

果（在当今文化中非常普遍的一种心态），我们可能会认为我们与我主的关系很薄弱，长时间下来，我们变得不乐意找时间去祈祷。

在祈祷所需的深刻态度中，对天主的信任尤为重要。尽管一个人有良好的意愿，但是在他培育中的一些「空白」，仍可能导致不止少数的人，生活在对天主和自己认知错误的境况之中。有些人可能认为天主是一位严厉的法官，要求我们举止的完美；其他人可能认为我们应该得到自己要求的東西——我们认为是好的；或者我们的罪过是跟天主建立真诚关系无法克服的障碍。尽管看起来似乎很明显，但我们的祈祷生活必须牢固的建立在一些信仰的核心真理的基础上。例如，天主是一位慈爱的父亲，祂为我们努力地想亲近祂而喜悦；祈祷总是有效的，因为即使祂的方式不是我们的，祂也会接受我们的请愿；而且我们的冒犯实际上是更加接近我们救主的绝佳机会。

把我们的困难交给天主

「你不会祈祷吗？当你开始说：『主啊，我不会祈祷！』那你已经开始祈祷了。」[6] 跟宗徒们一样，我主也逐渐的教导我们，增进这些深刻的祈祷心态，只要我们不试着隐藏自己内心的独白、或以匿名祈祷、并拒绝面对我们真正的欲望和忧虑。[7]

就像宗徒一样，我们与我主的关系在自己的失败中变得更加牢固。缺乏时间、分心、疲倦或机械化是祈祷中的最常见的困难，就如在我们的人际关系中也是一样。有时，需要的是更留心活出秩序，并排出要事和紧迫之事的优先顺位。在其他时候，则需在现实面和完善之间加以调整，才能献出给天主的时间，好像身为母亲必须做的，就是在任何时候都不能忽略她的幼儿。我们知道，经常「默想所要求的专心是很难维持的。」[8] 我们的注意力被担忧、尚待完成的事、和视听两者的刺激而分散。所有这些干扰都能轻易激起我们内心世界的纷扰：自爱、比较、梦想和幻想、种种怨恨或回忆的伤口。尽管知道自己身处于天主的临在中，但我们也可能经历到「我的工作事务，总是在最不合宜的时候蜂拥而来，在我的头脑里嗡嗡叫。」[9]

很自然地，我们还受到身体疲劳的影响：「工作令你筋疲力竭，无法祈祷。」[10] 我们可以回想一下：宗徒们也在大博尔山的荣耀里而疲惫到昏昏欲睡。（路9:32）及革责玛尼山园的痛苦恐慌。（路22:45）

除了身体上的疲累之外，也会因无法完成的任务的焦虑、工作和社交关系的压力、或对未来的不确定，带给我们内心的一种疲乏，在现代人的生活中是很平常的。所有这些因素都叫人很难心平气和安静地祈祷。

我主非常了解这些困难，远比我们清楚得多。所以，因为我们希望在与祂的关系上更加亲密，即使它们让我们受苦，有时「你若作了最大努力，仍旧不能全神贯注，不能心神收敛的话，那也无妨。」[11] 甚至不妨尝试与祂谈谈这些分散我们想象力的忧虑或记忆。天主对我们的所有一切都至感兴趣，无论它看起来多么无聊乏味或微不足道。通常，它们有助于我们怀着超然的眼光和仁慈，以另类的方式看待这些人或问题。就像孩子安睡在母亲的怀里一样，我们也可以安息在祂内，把我们内心的动乱不安交给祂，并在祂的圣心中寻求平安的避难所。

比我们更大的努力

最严重的困难往往来自于「诱惑者尽其所能使人离弃祈祷及与天主的合一。」[12] 我主在沙漠中四十天的最终，当祂感到饥饿和虚弱时，（参玛4：3）受尽魔鬼的诱惑。魔鬼利用我们的分心和罪恶，在我们的灵魂中播下不信任和绝望的种子，使我们转身远离圣爱。但是，正如福音不断向我们显示的那样，我们的软弱实际上是与天主亲近的原因。对于「因为人愈在内心生活迈进，就愈看清自己的弱点。」[13]

在谦卑的借口下，魔鬼能使我们认为我们不配亲近天主；我们想奉献自我的渴望是不诚恳的且白费心机，因为我们的虚伪和缺乏定志。

「你觉得罪孽深重，而担忧上主不倾听你吗？」[14] 对自己无价值的认知（人本性的价值其高无比）会导致我们遭受真实却被误导的痛苦，（这与真正的忧伤全然不同）当然，不冷不热的态度和罪过也可能是祈祷的障碍，但事实上并非出于此因。天主永远不会停止爱我们，无论我们有多软弱。我们的脆弱并不会使祂感到震惊或惊讶，祂也从未放弃过祂相信我们能达致圣德的希望。即使我们刻意屈服于常规惯例或不冷不热时，天主也永远不会停止等待我们的回头。

但是灵魂的敌人也能诱惑那些热爱天主的人。「撒殢知道要使灵魂跌倒不易，但它可以使灵魂在小事上得罪天主，到时便可以使其良知陷

入绝望的诱惑。」[15] 随之而来的是辛酸怨恨和失望。为了要始终保持希望，我们需要现实一点，承认自己的渺小卑微，意识到我们所追求的「理想」的圣德（一种无法实现的完美）是误导人的。我们要领悟到，唯一关键的事就是要取悦天主，真正具有决定性的意义是，祂透过自己强而有力的爱心，并依靠我们的奋斗和软弱，在我们身上行事。

基督徒的希望不仅是基于我们自身力量的人性希望。望德是件超越我们的礼物，是圣神赐予我们的，并不断更新。在沮丧的时刻，「是向主呼喊的时候：『主啊，求你莫把你给你的仆人的诺言遗忘，因为你在这诺言里赐给了我希望。在我的忧苦中，这是我的安慰，因为你的圣言，赐给了我生气。（咏118：49-50）』」[16] 天主是呼唤我们的那一位。祂比我们更坚定地让我们同祂团结合一，并有力量实现这目标。

正如在所有持久的人际关系中一般，我主引领我们对祂是谁有更深入的理解，同时也使我们对祂有更深入的理解。伯多禄在约旦河附近第一次遇见耶稣，与祂对话，以及与基督死亡和复活之后，在革乃撒勒湖畔的对话截然不同。类似的事也会发生在我们身上。当我主带领我们走上与我们预期相异的神圣道路时，我们应该不会感到惊讶。有时，即使我们以真诚的虔诚在寻找祂，祂却在我们面前隐藏。但是，如果我们持续的相信祂，随着时间的流逝，我们会发现这种黑暗会充满了光明。基督本人就在我们身边，亲切地告诉我们「不要害怕。」祂总是在我们身边，以祂的尺度，锻造我们的心。

乔恩波罗比亚 (Jon Borobia)

[1] 真福欧华路 《*Una vida para Dios. Reflexiones en torno a la figura de Josemaría Escrivá de Balaguer*》 马德里， Rialp 出版， 1992年， 163-164页

[2] 参《天主教教理》 2573

[3] 参圣施礼华《天主之友》 301

[4] Eugene Boylan 《心祷的困难》

[5] 圣施礼华 《天主之友》 295

[6] 圣施礼华 《道路》 90

[7] 参圣施礼华 《犁痕》 65

[8] 《天主教教理》 2705

[9] 《犁痕》 670

[10] 《道路》 895

[11] 《犁痕》 449

[12] 《天主教教理》 2725

[13] 《天主之友》 20

[14] 同上, 253

[15] 同上, 303

[16] 同上, 305

照片来源: Sabine Ojeil on Unsplash

[返回目录](#)

认识祂，认识自己（十）：耶稣与我近在咫尺

出于正确的理由

用天主的眼睛观看

锅炉及连接

发生在我们身上的每件事

「每天，我都会更清楚地看到耶稣在每一时刻都与我近在咫尺。我可以告诉您许多不断发生的小事，并再也不会令我感到惊讶——我为它们感谢祂，并一直在留意它们。」 [1] 这是真福瓜达露佩在信中写给圣施礼华的的一段话，肯定令他很高兴。虽然瓜达露佩只有加入主业团六年的功夫，但她能以单纯的方式见证她的虔敬生活如何帮助她达到天主持续的临在，使她平凡的生活成为「不断祈祷」。 [2]

我们发现这种教导在福音中清楚地表达出来。耶稣告诉祂的门徒，「你们应当时常祈祷，不要灰心。」（路18:1）我们经常看到祂整天都在对祂的父亲讲话，例如在拉匝禄的坟墓前面，（参若11:41-42）或是当宗徒充满喜乐的从他们的第一次任务归来时。（参玛11:25-26）从死者中复活之后，我主在各种各样的情况下，亲近祂的门徒们：当他们走在去厄玛乌村的路上，充满了悲伤；当他们出于恐惧而蜷缩在楼上房间时；当他们返回加里肋亚海上的工作时……，耶稣在升天前的那一刻，向他们保证：「我同你们天天在一起，直到今世的终结。」（玛28:20）

早期的基督徒很清楚的知道我主离他们有多近。正如圣保禄写信给罗马人那样，他们学习为天主的荣耀而做一切：「因为我们或者生，是为主而生，或者死，是为主而死；所以我们或生或死，都是属于主。」（罗14:8-10；参格前10:31）在一个像我们这么快节奏、有这么多待做的、这么多有完成期限的事情、这么喧嚣和四处奔波的世界中，我们又怎么能「认识祂、爱祂、及在天上的家乡谈话」呢？[3]

出于正确的理由

有些对话是沉默的。例如，两个一起散步的朋友，或是凝视着对方眉目的恋人。无需言语即可分享他们心里的一切。但是如果不关注我们面前的人，就无法进行任何对话。

我们被召唤与天主对话，这也需要关注于祂。这不是一种排他性的关注，因为我们可以从许多情况和活动中发现天主，即使从表面上看去与天主似乎没有任何关系。类似的事情也发生在很久以前的那些石匠身上，他们在切割的石头后面，看到不同的动机：费体力劳动的苦役、提供家里桌上的食物、或正在帮助建造一座辉煌的大教堂。

圣施礼华强调，「必须在世界上操练神性美德和四枢德，因此而成为默观的灵魂。」[4]这不仅在于以正确的方式行事，而且是在于以「正确的意向」行事，在这种情况下之下寻求、爱慕和服务天主。这就是使圣神临在我们灵魂之中，并以神性美德使其有生气的原因。因此，每天在我们所做的许多不同的选择中，我们可以专心于天主，并维持与天主生动的对话。

早上上班或上学时、带孩子去看医生或为客户服务时，我们可以问自己：「我为什么要做这件事呢？我为什么要把它做好呢？答案可能有所不同，且或多或少都有深刻的意义，但这可能是个良机补上一句：谢谢祂，上主，感谢祂指望我。我想透过这项活动为祂服务，并助祂一臂之力使这个世界充满祂的光明和欢乐。这样，我们的工作才真正地能发自爱的泉源；使工作诞生于爱的表现，并以爱为依归。[5]

用天主的眼睛观看

「现在有这么多的问题，并需要解决，但是如果天主在世上不再度是可见的；如果祂不再是我们生活的决定因素；如果祂不再透过我们以

决定性的方式进入世界，那么，我们无法解决任何问题，除非我们以天主为中心。[6] 在世界中做为一个默观的人，意味着天主占有我们存在的核心，其他的一切都以祂为轴心。换句话说，祂必须永远是我们心中的财宝，只有当其他任何东西使我们与祂结合时，我们才会对它产生兴趣。（参玛6:21）

因此，我们的工作将成为祈祷，因为我们学会在其中看到天主托付给我们的任务，为照顾、美化祂的创造，同时也为其他的男女服务。我们的家庭生活也将成为祈祷，因为我们能在配偶和孩子（或父母）身上看到天主赐予我们的礼物，以将自己献给他们，不时提醒他们己身的无限价值，并帮助他们成长。毕竟，这正是耶稣会在纳匝肋所做的。在若瑟的工作坊中，祂怎么看待了自己的日常工作？祂在平凡的工作中，会发现什么样隐藏的含义？在祂的家庭生活无数的琐事中？祂与邻居一起所做的一切？

用信仰的眼光看待事件，在我们的生活中发现天主的爱，并不意味着逆境不再影响我们：疲惫、挫折、头痛，有时可能别人对我们的态度是难以忍受的……，不，那一切并不会全部消失的。但是，如果我们的生活以天主为核心，我们知道如何将现实与基督的十字圣架结合，在那里，它们在救赎的工作中就找到了真意。如果羞辱可令我们与耶稣结合，成为净化的机会，那也就是祈祷。疾病或职业上的失败也都是如此。在万事万物中，我们都能找到天主，祂是历史的主宰。我们能在凡事上确保天主永远会为未来开启各式的可能性，「天主使那些爱他的人，获得益处。」（罗8:28）即使在回家的路上，遇到交通堵塞等小小的挫折，也可以成为祈祷，如果我们将这段时间交在天主的手中……，并为那些分享我们「厄运」的人，向天主祈求。

为了在平凡的生活中达到默观，我们不需要做任何不平凡的事情。「我们常以为只有那些可以远离俗务和投入大量时间祈祷的人，才能成圣。事实并非如此。我们所有的人都蒙召成圣，以爱德生活，且在我们所作的一切事上，并在我们身处的任何地方，以特有的方式为主作证。」[7] 充满信德的观点，透过爱德，将我们的整个人生转变成与天主持续的对话。而且使我们能够体验到一种深刻的现实主义，因为它向我们显示了在每个现实中都存在的「神圣的元素」的「第四个幅度」。

锅炉及连接

「当一个人完全陷进他自己的世界里，凭着物质的东西，凭着他们自己的能力所及，凭着一切可行的，并为他们带来成功的种种……，然而，他们感知天主的能力就会削弱了。看见天主的器官恶化了；它变得无法认知和感觉。它无法认知神圣的，因为它相应的内在器官也萎缩了，停止发育。」[8] 反之亦然：可以增强以信德之眼看待现实的能力增强了。首先，要像宗徒一样寻求光明：「请增加我们的信德罢！」（路17:5）并在一整天中，借着「暂停」，向天主敞开心门。尽管我们可以整日祈祷，但「我们的祈祷生活还应该有一固定的时间作为基础。」[9] 为了将注意力习惯性地集中在天主身上，我们需要奉献一段专门为祂保留的时间。

圣施礼华曾经利用锅炉如何为房屋供暖的比喻来解释祈祷的这种需求：「如果我们屋子里有散热器，就意味着我们会有暖气。但是，只有点燃锅炉，房间才会变暖。所以，我们需要散热器和锅炉才有暖气。对吧？祈祷的时刻，做得很好，就是锅炉。而且我们在每个时刻、每个房间、每个地方、每个工作中都需要散热器：天主的临在。」[10] 我们需要散热器和锅炉。为了让天主的温暖充满我们的一整天，我们需要花一些时间来点燃，并把祂的爱之火注入我们的心中。

另一个可用的图像是互联网络的连接。人们经常尝试确保在周末去野外休闲时，手机能够连上线。我们可能会担心手机能否连接上Wi-Fi，希望它一旦检测到熟悉的网络就能立刻使用。我们的手机可以接收信号这一简单事实，并不意味着它会自动接收信号。当我们离网络足够近的时候，信号就会传到我们手上，当有人发送讯息时，它就会进入。我们这边当然得开启电话，然后等待消息到达。

同样，努力在特定的时间祈祷，我们活化我们灵魂的Wi-Fi。我们对天主说：「请上主发言，你的仆人在此静听。」（撒上3:9）有时候，祂会在那时刻对我们说话；有时我们则会在日常生活中的一千零一件事中认出祂的声音。无论如何，这些祈祷的时机都是把自己已经完成，或计划要做的一切都放置在祂手中的良机，尽管也许在这样做的那一

刻，我们还没有举头注视天主。此外，将时间专门用在天主身上最佳的证明，是我们确实有倾听天主的愿望。

不像使用手机一般，要敞开心怀并非是理所当然的事，一旦开启，它就会永远持续下去。我们每天需要做好聆听天主的准备，因为「是『现在』这时刻，我们与天主相遇，不是昨天，也不是明天，而是今天：『今天你们该听从祂的声音，不要再心硬。』（咏95:7-8）」[11]如果我们遵守这每日的承诺，天主就会赐给我们一个奇妙的机制，让我们日复一日在祂的临在里生活。有时对我们将更加困难。但是无论如何，从那时起，我们将汲取充沛的力量，并希望快乐地继续我们的日常奋斗，我们每日为点燃心火努力，以打开「连结」。

发生在我们身上的每件事

圣施礼华在「校园讲道」中的一席话，是我们耳熟能详的：「你们与天主的日常接触，就在你们的同伴、你们的愿望、你们的工作，和你们的感情当中。在那里你们和基督每天会面相遇。正是在世上最物质化的生活里，我们必须圣化自己，侍奉天主，和服务人类。」[12]他补充说：「每一天，祂在实验室、手术室、军营、大学教授的座席、工厂、工作坊、田间、家庭，和在所有形形色色的工作中等待我们。」[13]在我们日常生活满满的、不同的活动中，天主等待着我们。祂想与我们奇妙的对话，以致我们能协助祂完成祂在世界上的使命。但是我们怎么能理解这些呢？我们如何活出来呢？

天主每天都在等待着我们，为了与我们生活中发生的大小事情，平静地交谈，就像父亲或母亲在聆听他们的幼儿，仔细叙述当天发生的、令人兴奋的事件一样。孩童几乎一到家，就谈起学校里发生的事情。似乎他们想充分利用自己了不起的能力，牢牢记住和表达自己刚刚经历的事情，巨细靡遗。父母亲仔细地听着，问孩子这是怎么发生的，以及另一个孩子说了什么……

同样的，天主对发生在我们身上的一切事都感兴趣，相异之处在于：天主与世上的父母不同，祂从不厌烦的听我们说话。祂也不会认为我们和祂说话是件习以为常的事。相反的，是我们有时会感到厌倦与祂讲话、寻找祂的临在。但是，如果我们持之以恒的话，「所有一切：

人、事件、任务，都为我们提供了与我主持持续谈话的机会和话题。」
[14] 我们可以与祂分享我们生活中的一切，绝对的一切。

天主在我们的工作中等待着我们，以便我们继续在上世界上进行救赎的工作，帮忙使世界更加亲近祂。关键不是在日常工作中增加「虔敬的活动」，而是试图将我们世上的每个范畴：家庭、政治、文化、体育……，引向天主。天主希望我们将祂置入每个高尚的活动。为此，我们首先需要发现祂的临在。最终，是关乎于视我们的工作为天主的恩赐，视为我们履行祂关爱和培育这世界的命令的具体方式，宣布天主爱我们并提供我们祂爱的喜讯。从发现那一刻起，我们不遗余力地将一切行动都转化为服务他人，就像耶稣显示给我们的大爱一样，并在每日弥撒圣祭中赐予我们。借着这种方式生活，将我们所有的行动与基督在十字架上的牺牲合而为一，我们则有效地执行了我主在重返天父之前，传达给我们的使命。（参若20:21）

* * * * *

在瓜达露佩·欧提斯·兰达苏丽被宣福前不久的一次访谈中，主业团的监督被问及她的「成圣公式」是什么。他用这句话概括：「圣德并不是要在生命的终结变成十全十美，像天使一样，而是要实现爱的圆满。一如圣施礼华所说，这是将工作、平凡生活转变为与基督的相遇以及为他人服务的途径的奋斗。」[15] 那么，成圣公式就是力求以同样的意向、同样的目标完成我们所做的每件事：与基督共同生活在世界之中，将祂连同世界带给天父。这是可能的，因为耶稣与我们近在咫尺。

Lucas Buch

[1] 瓜达露佩·欧提斯·兰达苏丽《致圣施礼华的信》1946年4月1日

[2] 圣施礼华《书信》1930年3月24日

[3] 圣施礼华《天主之友》300

[4] 圣施礼华《书信》1949年12月8日，26

- [5] 参圣施礼华《基督刚经过》48
- [6] 本笃十六世，讲道，2006年11月7日
- [7] 教宗方济各，劝谕《你们要欢喜踊跃》14
- [8] 本笃十六世，讲道，2006年11月7日。引用了圣额我略的图像
- [9] 圣施礼华《基督刚经过》119
- [10] 圣施礼华，摘自讲道，1973年9月28日
- [11] 《天主教教理》2659
- [12] 圣施礼华《与施礼华蒙席会谈》书中「热爱世界」113
- [13] 同上，114
- [14] 圣施礼华《书信》1940年3月11日，15
- [15] 范康仁蒙席，访谈，2019年5月13日
- 图片来源：Gaelle Marcel on Unsplash

[返回目录](#)

认识祂，认识自己（十一）：耶稣的书信

- 想要耶稣想要的
- 随着时间而获得一种认同
- 在爱中成长
- 爱我们的邻人

西元57年末期，圣保禄写给格林多的基督徒一封信。外邦人的宗徒意识到那里有些人并不认识他本人，甚至可能听说过关于他的谣言蜚语。所以他写信的重点在于要阐明耶稣福音讯息的传递者应具有的特征。

在这个背景下，我们发现圣保禄最美丽的想象之一。他质疑是否需要寄一封推荐信，让教会团体更了解他，而重新赢得他们的尊重。因为他对天主能改变人心的力量充满信心，他说他真正的推荐信是格林多每一位基督徒的心。圣神借着圣保禄给他们的讯息，亲笔写在他们心版上：「你们就是我们供职所写的基督的书信：不是用墨水写的，而是以生活的天主圣神。」（格后3:3）

我们怎样才能成为基督的「书信」呢？天主如何一点一滴地改变我们的生活呢？「我们众人以揭开的脸面反映主的光荣，渐渐地光荣上加光荣，都变成了与主同样的肖像，正如由主，即天主在我们内所完成的。」（格后3:18）圣保禄在这里向我们展现了圣神转变我们的「方法」。我们久而久之，就越发肖似基督，彷彿像镜子一般的反映出祂的荣耀来。这就是我们灵修生活真实的「动力」。

想要耶稣想要的

耶稣不希望我们的祈祷成为我们生活里活动中的一个孤立的单元，只有一点点改变我们生活的力量。在山中圣训里，祂告诉我们：「不是凡向我说『主啊！主啊！』的人，就能进天国；而是那承行我在天之父旨意的人，才能进天国。到那一天有许多人要向我说：主啊！主啊！我们不是因你的名字说过预言，因你的名字驱过魔鬼，因你的名字行过许多奇迹吗？那时，我必要向他们声明说：我从来不认识你们……。」（玛7:21-23）这些都是很重的责备之词。仅仅跟随祂是不够的，甚至奉基督的圣名行大事也是不够的。我们需要更深刻的学习让我们的生命符合天主的旨意。

这些话的含意对我们来说应该不难理解。由于祈祷是建立友谊关系的途径和表达的方式，应具有一些古典作者认为适合于朋友之间爱情的特征：*idem velle*, *idem nolle*，渴望同样的东西、拒绝同样的东西。祈祷改变了我们的生活，因为祈祷使我们与基督圣心的憧憬、与祂对灵魂的热忱、与祂想取悦祂天父的渴望全然和谐一致。否则，如果我们的祈祷不能把我们导向圣保禄所说的与基督的荣耀相似，没有意识到浅层的祈祷可能只是一种「自助疗法」，只是寻求它所提供的平安和孤独。在这种情况下，祈祷就无法实现它的主要目的：透过与基督真实的友谊来改变我们自己的生命。

因此，真实祈祷的标准绝不仅仅限于它所提供我们的强烈情感及精神享受、或我们所作的决策的多少、或我们达到的专注的程度。相反的，我们的祈祷应该根据改变我们生活力量的多寡，而做出评估——它如何帮助我们逐渐地克服我们所相信的和最终在日常生活中实际所做的事情之间的矛盾之处。

随着时间而获得一种认同

圣保禄在前往大马士革的路上受赐与复活的耶稣相遇的奇异恩典，他亲自告诉我们，早期的基督徒非常清楚他们祈祷的目的是认同基督。他劝告斐理伯的基督徒，该拥抱基督耶稣怀有的情操，（参斐2:5）他向格林多的信徒保证「我们有基督的心意。」（格前2:16）

单单靠我们自己的努力，是永远无法获得与天主之子同样的「情操」和「心意」的。这确实是我们像耶稣一样在寻求善行努力的结果，但总是在适合于友谊之爱的共融情况之下。因此，借着恩宠，我们敞开自己，与基督的存在方式同化。

因为这是友谊关系的结果，与基督的认同，是祈祷的果实，会随着时间而增长。圣施礼华说，天主指引灵魂沿着一个「斜坡」向上，一点一点地转变他们的心，并给他们意志和力量，使他们更圆满地回应祂的爱。「在这爱的冒险中，即使跌倒了，甚至严重跌伤了，也莫须心灰气馁，只要满怀痛悔定改之心去办和好圣事。基督徒并不是神经质的，专事搜集善功录的人。耶稣基督吾主既为若望的纯洁忠贞而欢心，也为伯多禄失足后的痛悔定改而感动。耶稣了解我们的软弱，扶助我们沿着斜坡向祂攀登。祂要我们努力不懈，日有所进。」[1]

在增长天主的爱情和更完满地与祂认同的时候，我们意识到自己的悲怜——甚至那些深深羞辱我们的——并非是不可超越的障碍，我们就充满了希望。我们也充满了惊讶：怎么可能圣保禄会大声疾呼，「没有任何东西能使我们与吾主基督耶稣在天主之内的爱相隔绝！」（罗8:39）

只有在祈祷中，我们才能明白这些话语的真理是建基于天主的主动倡议。是祂首先寻找我们，并把我們引到祂自己身边的人。在宗徒若望生命末期，感动地宣称：「爱就在于此：不是我们爱了天主，而是祂爱了我们，且打发自己的儿子，为我们做赎罪祭。」（若一4:10）因此，在我们的祈祷中，我们意识到自己在天主慈爱的手中，我们的爱——对天主之爱的回应，总是不完美的，但有天主之爱走在我们前面并陪伴着我们。默观那份爱，我们被激励着去沿着与基督更深刻认同的斜坡向前迈行。

在爱中成长

回应我们在祈祷中所寻求的天主之爱，体现在我们渴望改善、体现在我们强烈的向往中，就是要让我们自己与任何令我们和基督分离的东西分离。也许依循某种频率，我们受到鼓励在祈祷中检视自己的生活，祈求亮光来看清我们任何不合作为天主子女的条件。我们已经

学习订定具体的决心，总是依赖恩宠的帮助，试着取悦我主，克服生活中使我们与祂分离的理由，即使仅是与祂些微的分离。

我们深知，这种检视和定决策，并不是我们在灵修生活中战胜的途径，而是一种真正人性之爱的途径。任何想要永远取悦所爱之人的人都在努力成为最好的人。我们知道天主就我们的样子爱我们，我们也想就祂值得被爱的样子爱祂。因此，我们以一种健康的张力，每天戮力奋斗一点。我们不想掉入为自己的弱点辩护的诱惑中（这是多么容易犯的毛病！）而忘记基督的死亡和复活已经为我们赢得为征服我们的罪过所需的一切恩宠。[2]

当圣施礼华还是位年轻神父的时候，许多主教都请他为司铎宣讲月退省和避静。有些人指控他宣扬的是「关于生命而非死亡的避静」。[3]他们已经惯于聆听关于他们永恒命运的思想论调，所以当圣施礼华长篇大论地讲述如何在日常生活中，怎样始终如一的活出自己的圣召时，他们感到很惊讶。

这反映出主业团使命的一个重要特征：教导人们如何「实质化」他们的精神生活，防范祈祷在他们的生活中，变成一个独立和孤立的幅度。正如圣施礼华自己所说：「我希望他们能远离一种在当时和现在很通常的诱惑：就是度双重生活的诱惑：一方面，过着内修生活，人与天主关系的生活；另一方面，则过着截然不同的生活，专业的、社交和家庭生活，充满琐碎俗务。」[4]

虽然在我们祈祷的时候，我们并不总是能真切地体会到天主的爱（尽管有时我们确实能体会到），但事实上，祂总是在那里，在我们的灵魂里行动。如果我们努力朝向我主所指示我们的某些点上去奋斗、去回应祂的爱，我们的生活：思想、欲望、意向、行为就会逐渐转变。我们为别人而言，要成为ipse Christus基督自己，为他们是「正在经过的基督」。

爱我们的邻人

有一个经师问耶稣说：「师傅，法律中那条诫命是最大的？」耶稣对他说：「『你应全心，全灵，全意，爱上主你的天主。』这是最大也是第一条诫命，第二条与此相似：你应当爱近人，如你自己。全部法律

和先知，都系于这两条诫命。」（玛22:36-40）耶稣用这些精简的话，阐明了对天主的爱与对近邻的爱之间有着不可分割的结合。在祂复活之后，升天之前，我主想要再次坚持这个教导。当祂在加里肋亚海海岸遇见伯多禄时，耶稣用铿锵有力的话语回应了短时间即成为第一位教宗的爱的承诺：「你喂养我的羊群。」（参若21:15-17）

结合两条诫命的最终原因，以及需要学习从别人身上去爱基督的原因，伊始于耶稣自己在关于最后审判的强而有力叙述中所阐明的。在那里我们清楚看到祂与每个人深刻的合而为一：「因为我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的。」（玛25:35）正如梵蒂冈第二次大公会议所教导的：「因为天主圣子降生成人，在某种程度内，同人人结合在一起。」[5] 热爱耶稣而不关爱我们的邻人是不可能的，也就是没有学习在我们的邻人身上爱祂。

真诚的祈祷能引导我们关心他人，特别是那些与我们最亲近的人和那些最受磨难的人。祈祷引导我们试着透过一些服务人的小事与每个人和睦相处，即使那些和我们想法不同的人，我们也要在心中大方的接纳他们。在祈祷中，我们发现宽恕的力量及如何去爱别人的亮光，以一种更深刻、更实际的方式，好能克服我们的自私、寻求舒适，或准备以一种神圣的方式让自己的生活烦杂化。正如教宗方济各提醒我们的，「为辨明我们的祈祷方式是否正确，最好的方法就是省察我们的生活是否照天主慈悲的启迪而在转变。」[6]

我们祈祷生活的目标，是要获得一颗像耶稣那样慈悲的心，一颗天父之心的完美形象。这颗心是我们与基督认同的明确标志。

Nicolás Álvarez de las Asturias

[1] 圣施礼华《基督刚经过》75

[2] 参圣若望保禄二世《真理的光辉》102-103

[3] 参Andres Vazquez de Prada《主业团创办人》第二册，471-472页

[4] 圣施礼华《与施礼华蒙席会谈》 114

[5] 梵蒂冈第二次大公会议《论教会在现代世界牧职宪章》 22

[6] 方济各，宗徒劝谕《你们要欢喜踊跃》 105

返回目录

认识祂，认识自己（十二）：礼仪性祈祷的灵魂

- 让教会的祈祷出声
- 体现教会的祈祷
- 与三位一体的每一位相遇
- 我活出了福音

于1936年4月，西班牙社会局势的紧张日益加剧。但DYA学院仍努力的维持学习氛围的平静。在这些异常的日子里，一位住宿生写信告诉父母，前一天在老师的带领下，他们练习唱了一些礼仪歌曲，他记得那气氛非常的欢乐。[1]我们可能想知道为什么30个大学生，要在星期天晚上练习礼仪歌曲。

缘由是圣施礼华在几个月前，决定在学院的培育计画中，加入一些练唱葛利果圣歌（Gregorian chant）的课程。早在他还是一位刚晋铎的年轻教区神父，在白底盖拉村任神职时，圣施礼华就已定期举行唱经弥撒，但那个决定并非只是反映他个人的兴趣，也不是出于学术性的兴趣，或是想在西班牙推展礼仪运动的结果。其实，这个决定是他的牧灵经历的果实，他的动机纯粹是希望帮助那些年轻人成为「祈祷的灵魂」。

有趣的回顾是，圣施礼华在那些年里所写的三本书都相关并助益于与天主的对话。第一本书目的在于个人的默想，第二本书在于培养大众的虔敬之心，而第三本书（从未问世）旨在鼓励读者沉浸在礼仪的祈祷中。第一个倡议的成果是《灵修思考》，后来成为畅行世界的作品

《道路》。第二个倡议成书为简短的《玫瑰经》，第三本命名为 Devociones litúrgicas 《礼仪性的敬礼》。虽然最后一部作品有计画打算在1939年出版，但因种种原因，从未问世。然而由Felix Bilbao of Tortosa主教准备好的序言却保存了下来，标题是：「祈祷，好好祈祷！」在此书作者的带领之下，鼓励读者加深对教会礼仪的热爱，做一个「有成效的、温馨的、扎实的祈祷，使他们与天主亲密地结合在一起。」 [2]

让教会的祈祷出声

对圣施礼华来说，礼仪的目的不仅仅是一套使某些庆典更隆重庄严的规矩。当庆祝圣事和其他礼仪活动的方式，未能达到促进人与天主以及教会其他成员的相遇时，就令他感到很难过。有一次，在参加礼仪庆典之后，他写道：「很多神职人员：总主教、诵经员、副本堂、圣咏团员、和辅祭……华丽的祭披：丝绸、金、银、宝石、蕾丝和天鹅绒……音乐、圣咏团、艺术……没有人！灿烂辉煌的仪式，却空无一人。」 [3]

他在礼仪中对「人」的在意是深具神学性的。在礼仪行动中，至圣圣三与整个教会互动，而不仅是与她的一部分互动。这并非是偶然的，有关礼仪的反思，大部分可在圣施礼华《道路》中主题为「教会」的一章中找到。对于主业团的创办人而言，礼仪是个有特恩的地方，在那里基督徒的祈祷可体验到教会的层面。在礼仪性的祈祷中，我们察觉到我们众人在对天主讲话时是合一的。在那里总是个人化的，打开了超越独自环境的视野。如果在个人默想中，我们是说话的主体，那么在礼仪中，教会就是整个主体。如果在我们与天主的对话中，我们是以教会的成员说话，在礼仪性的祈祷中，是教会通过我们说话。

因此，学习在礼仪性的祈祷中说「我们」是一所伟大的学校，可以弥补我们与天主的各种关系。在那里，我们发现我们是教会这个大家庭的一员。圣施礼华建议我们：「你的祈祷该是礼仪性的。希望你喜欢以颂念圣咏，和弥撒中的经文，来替代你个人挑选的祷文！」 [4]

学习合乎礼仪的祈祷需要谦卑的心，接纳我们所说的话出自于他人。也需要一颗收敛的心，去认知并重视结合所有基督徒的关系。因此，记住在那时刻，我们是在与那些紧在身边的人一起祈祷，也与那些不

在身边的人一起祈祷，这是很有帮助的；和来自于自己的国家、邻国、全世界的基督徒一起……，我们也在祈祷中与那些已经在我们之前走了、正在被净化，或已经享受天堂荣耀的人团结在一起。礼仪性的祈祷不是一种匿名的公式；而是「充满人的面容和名字。」[5]我们与那些我们生命中一部分、像我们一样，「以圣父、圣子、圣神之名」生活的人联结起来，共享三位一体的生命。

体现教会的祈祷

我们知道，对圣施礼华而言，圣化工作，并不意味着在工作中，单纯地念些简短祷词，最重要的是将我们工作的行动转化为祈祷，为荣耀天主、不遗余力、尽善尽美，明了我们的天父怀着爱的眼光看着我们。同样，礼仪性祈祷主要的并不是指在礼仪行动中祈祷，而是以它们堪当的尊严、专注和奉献进行这些礼仪，并身历其境的临现于其中。礼仪行动不仅是个人发信德、望德和爱德的场合，而更是整个教会透过它来表达她的信、望、爱三德。

圣施礼华极为重视如何在各种崇拜的行为中学习「临在现场」，及虔诚的「礼貌举止」。礼仪性祈祷所要求的尊严与人的身体仪态密切相关，因为我们想要实践的，在某种程度上是首先由态度表现出来。举行弥撒、办和好圣事、参与圣体降福等行动都涉及各种身体的动作，因为它们都是具体的祈祷。因此，礼仪性的祈祷也包括用我们的身体祈祷。尤有甚之，这意味着在此时此刻要学会具体化教会的祈祷。尽管通常是神父的使命，将自己的声音和手借给基督首位，但群众集会却给整个基督的奥体赋予了声音和可见度。因而意识到圣人和炼灵的祈祷是透过我们而被看到和听到的，更能鼓励我们去关心虔诚的「礼貌举止」。

除了尊严，礼仪性的祈祷要求我们专心地参与。因此，除了专注于我们所说的话之外，以最深刻的方式能「投入」活在当下也很重要。我们需要清楚地认识到自己是和谁在一起、为了什么原因和目的。这种清晰的意识需要事先的培育，而这是可以不断改进的。圣施礼华说：

「慢慢地。要注意你在说什么，谁在说，向谁说。因为说得快，不加思索，那只是噪音，铁罐撞击的声音。像圣女大德兰一样，我要对你说：不管你的嘴唇动了多少，我不称它为祈祷。」[6]

与三位一体的每一位相遇

尽管会有些由于我们的脆弱、免不了的分心，在礼仪性的祈祷中，我们参与了整个教会与三位一体神秘而真实的相遇。因此，当我们懂得分辨什么时候是对圣父、圣子或圣神讲话时，我们的祈祷就会丰富起来。礼仪通常让我们与圣父面对面，虽然祂经常被简单地称为「天主」或「主」。祂是三位一体赋予世界上所有祝福的起源，藉由祂的圣子，所有的受造物将能够表达的一切赞美都归给祂。

我们对天父说的话，其实是「透过」耶稣说的，祂并非在我们「面前」，而是「与」我们同在。圣言已化为肉身降生成人，是祂带我们去见天父。于是，当我们发现祂就在我们身边，如同一位深知我们的软弱、并不以其为耻的兄长，令我们充满慰藉和胆识。此外，我们视礼仪性的祈祷为教会的公众祈祷，源自于耶稣自己的祈祷。这不仅是祂在世上祈祷的延续，而也是今天和现在，祂在天国为我们的转求。

（参希7:25）有时我们也直接向耶稣祈祷，视圣子为我们的救主。因此，礼仪性的祈祷是与基督司祭之心和谐相处的神妙方式。

透过圣子向天父祈祷，是在圣神内实现的。在礼仪性祈祷中能意识到圣三的第三位的存在，是天主赐予的一份伟大恩典。我们很容易忽略「伟大的陌生者」（圣施礼华有时这样称呼祂），就像我们周围的光或空气一样忽隐忽现。然而，我们知道没有光我们就无法看见，没有空气我们就无法呼吸。在礼仪的对话中，圣神有着类似的行为。虽然我们通常不会直接向祂说话，但我们知道祂住在我们内，借着难以言喻的叹息，感动我们以耶稣教导我们的言语，向天父说话，因此祂的行为是间接的。圣神不仅在我们所说的、或是向谁说的、更是在我们怎么说的言语中现身。祂在化成歌唱的叹息中，在让天主转化我们心灵的静默中临在。

正如从被风吹动的物体上，我们可感知风的存在一样，当我们体验到圣神行动的效果时，我们也能瞥见圣神的临在。例如，祂行动的首要影响之一是：当我们在教会里祈祷时，意识到自己身为天主的子女。当祂使圣言在我们心中共鸣，不是人的言语，而是天父对我们每个人说的圣言时，我们也体验到祂的行动。胜过一切的是，怀着圣神的温

柔和宽宏，圣父和圣子在礼仪庆典中全然倾注自己于我们每一个人身上：宽恕我们、启迪我们、加强我们、或赐于我们特恩。

最终，圣神的行动是这么亲密和必要，是祂让礼仪行动可能成为真正的三位一体的默观。当我们的感受告诉我们不是这样的时，祂使我们看到整个教会和耶稣自己的亲临。正是圣神启示给我们，礼仪性祈祷的灵魂不是一系列的言语或外在的行动的程式化的实现，而是以真爱我们坦诚努力的去服务、并让自己被服务。当我们学习以谦卑自己来服事我们的天主为乐、以致之后我们可以服务别人时，圣神帮助我们分享祂个人的奥秘。

我活出了福音

圣经和圣传中最常用的名词之一是「服务」，这并不让我们感到惊讶。在礼仪性祈祷中，发现服务的面相对我们的内心生活有很多影响。不仅那些因为出于爱而服务人的人不把自己放在核心，并因视礼仪为服务，而把服务变成生活的重心。虽然这似乎是自相矛盾的，但在许多礼仪性的祈祷中，我们发现训勉我们在日常生活中去「模仿」我们刚才庆祝的礼仪。这个邀请并不意味着要我们把礼仪语言延伸到家庭生活和职业关系中。而是意味着把仪式使我们能默观和生活的内涵转变成自己生活的「程式」。[7] 这就是为什么圣施礼华在日常生活中默观天主的行动时，有时会感叹道：「真的，我活出了今日的福音。」[8]

为了「活出」当天的礼仪，从而将我们的日常生活转变为服务、转变为持续二十四小时的「弥撒」，我们需要根据我们所庆祝的礼仪来反思我们个人的情况。圣施礼华惯于记下在庆祝弥撒或诵读日课时，一些触动他的词句或短语。以至于有一天他写道：「我不会记下任何有关圣咏的笔记，如果我那么做，我就得记下所有的圣咏了，因为在个中只有神迹奇事，灵魂在天主被服侍时会看到这些圣咏。」[9] 的确，礼仪性祈祷是个人祈祷的泉源，但是这看法也同样是正确的：若不仔细反思考量，「个人去吸收」礼仪性祈祷的丰富内容是会很艰难的。

在我们个人祈祷的静默中，礼仪的言语带给我们亲密和个人的力量。玛利亚的榜样在此很有启发作用。圣母教导我们，为了将礼仪的

fiat 「愿这事成就于我」付诸行动，使之转变为服务，我们自己需要奉献时间在心中反复思想这一切事。（参路2:19）

Juan Rego

[1] 参 “Un estudiante en la Residencia DYA. Cartas de Emiliano Amann a su familia (1935-1936) ”, *Studia et Documenta*, vol. 2, 2008, p. 343

[2] 监督团总档案, 77-5-3

[3] 《个人手札》1590条, 1938年10月26日;引自《道路》*Critical-Historical Edition*, Scepter (U.K.), commentary on no. 528, p. 695

[4] 圣施礼华《道路》86

[5] 方济各, 宗座劝谕《福音的喜乐》274

[6] 圣施礼华《道路》85

[7] 参圣施礼华《基督刚经过》88

[8] *Notebook IV*, no. 416, 26 November 1931;引自《道路》*Critical-Historical Edition*, Scepter (U.K.), commentary on no. 86, p. 280

[9] *Notebook V*, no. 681, 3 April 1932; quoted in *The Way*, *Critical-Historical Edition*, Scepter (U.K.), commentary on no. 86, p. 279

[返回目录](#)

© Fundacion Studium

www.opusdei.org