

# 父啊

祢的名字是祈禱



Henri Caldelari, M.S.C. 著

明

鏡 (裴玫) 譯

# 父啊

## 祢的名字是祈禱

作者 / Henri Caldelari, M.S.C.

譯者 / 明鏡

光啟出版社 發行

# Ton Nom est prière

Jésus nous apprend à prier

by Henri Caldelari, M.S.C.  
translated by Thérèse Palmers

Chinese copyright:©1999 by Kuangchi Press  
authorized by Henri Caldelari, M.S.C.  
via l'Association Fraternelle Internationale ( AFI - ICA )

# 目錄

序 1

前言 3

## 第一章 祈禱，就是把自己奉獻給天主，使自己在天主內重新被造

5

如何祈禱 6

祈禱之道：〈天主經〉 7

如何善用本書 9

「我有一件事要向你說。」 「師傅，請說吧！」 11  
主，請教我們祈禱 13

## 第二章 當你祈禱時 15

不要如同假善人一樣 16

· 進入自己的內室 17

• 關上門 18

• 你父在暗中看見 20

不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣 22

• 你的父在你求祂以前，就已知道你的需要 23

聖經章節 25

讓天主的話語感化我們 27

### 第三章 我們在天的父 29

我們的父 31

• 你是兒女 34

• 耶穌眼中的父 35

• 我們眼中的父 40

在天的父 44

• 自從先祖以來 46

禱文 47

聖經章節 50

讓天主的話語感化我們 51

## 第四章 願祢的名被尊為聖 53

願祢的名被尊為聖 55

• 名字的奧秘含意 56

• 祢的名是聖的 61

• 認識祢 63

默觀的祈禱 66

朝拜聖父者 68

聖經章節 70

讓天主的話語感化我們 71

## 第五章 願祢的國來臨 75

以色列子民所謂天主的國 76

• 對達味的許諾 78

耶穌眼中的天國 80

願天主的國爲你而來 83

• 分擔天主的饑渴 84

• 宣揚天國者 87

天國已經來臨，但尚未完成 89

聖經章節 91

讓天主的話語感化我們 92

## 第六章 願祢的旨意承行於地，如在天上一樣 95

禱文 96

願祢的旨意承行於地 98

• 父所要的 100

• 天主子民的歷史 102

吾主，我來是為承行祢的旨意 104

• 耶穌完成父的旨意 105

• 貫徹到底 107

• 願祢的旨意成為慶節 109

願天主的旨意承行於你 110

• 徹底的貧窮 112

• 聖神的歎息 113

• 成為天父的「是」 114

• 排除萬難 115

• 每天 119

聖經章節 122

讓天主的話語感化我們 124

## 第七章 我們的日用糧，求祢今天賜給我們 127

食糧 128



• 日用的食糧	131
• 今天	131
賜給我們	132
如何祈求	136
• 首先，祈求聖神降臨	136
• 以耶穌之名祈求	138
• 依靠信德	140
• 一起祈求	141
祈求些什麼	143
轉求的祈禱	145
替代性的祈禱	148
當父似乎充耳不聞時	150
聖經章節	152
讓天主的話語感化我們	153

第八章 寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人 157

無力還債者 160

猶如我們也寬免得罪我們的人 163

我要起身到我父親那裏去 165

• 卑微者的祈禱 166

• 父的喜悅 167

寬恕弟兄姊妹 168

愛到底 171

假使你還不能寬恕 173

聖經章節 176

讓天主的話語感化我們 177

第九章 不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡 181

讓我們在面對誘惑時堅定不移 182

爲何有誘惑？如何對抗？ 185

分辨善神、惡神 189

但救我們免於凶惡 193

撒殫 195

聖經章節 200

讓天主的話語感化我們 201

## 第十章 一位見證人 203

聖若望的親身體驗 204

聖經章節 206

## 第十一章 結論 207

註解 211

# 序

「祈禱」是天人之間的交會與互通，所以難能清楚說明與闡述，所有定義具指目的、功能，使人發現此乃奧秘。也鑑於此，有關祈禱以及祈禱方法的著作誠是汗牛充棟，幾乎無一讀者盡終身歲月能夠全部閱覽。因此，不少著作往往擁有極度有限的讀者群，這也是眾所承認的事。不過，這次我要介紹的這本書，自成一格，值得更多的人注意。

本書絕大部分確實是教人祈禱，但並不提出方法，卻以非常直接的口氣帶領人祈禱。因此讀者不要問怎樣祈禱，而是跟著祈禱。作者應用的是主耶穌基督教門徒的〈天主經〉。耶穌並沒有提供祈禱的方法，而是直接教他們向天父祈禱。本書便是帶領讀者應用〈天主經〉祈禱，這是全書的主幹。其次，本書幾乎全是根據福音資料，發揮〈天主經〉中的字句，使祈禱的信徒深入基督的思維與情感。

本書的另一特色是：在〈天主經〉的每一祈求之末，尚附上有關的聖經章節，以及

**父啊！祢的名字是祈禱**

引人反省的問題。讀了第一段之後，我想大家會瞭解爲甚麼本書的法文書名《父啊！祢的名字是祈禱》是如此的特出。的確，呼喚「阿爸！父啊！」，不正是祈禱嗎？

很有意義的是，作者在《天主經》的所有祈求之後，請出一位祈禱的證人，他便是若望；我們都稱他爲「耶穌的愛徒」。他又怎樣祈禱呢？作者爲我們做了介紹。

這本書不能不使我想起譯者裴玫小姐（筆名明鏡），她誠是最爲適當的譯者，因爲她的生命是爲引人祈禱。她翻譯過不少靈修方面的著作，她常自己在病中又與病人一起祈禱；她嚮往聖體，巴不得大家有個地方在明供的聖體前祈禱，她也是「愛德之家」的動力。我自己認識裴小姐以及她在比利時的家庭很久了，他們兄弟姊妹各以自己的方式獻身教會或服務社會，真是模範教友家庭。他們熱愛中國，常常接待與照顧中國留學生。寫此序時，不但想起裴玫，也紀念裴家。

賈彥文總主教

一九九九年聖母月

# 前言

會有許多父母請教我如何幫助他們的孩子祈禱，我這樣回答他們：

畢竟，我們都願意孩子們祈禱，但在做此要求之前，我們自己卻忽略了祈禱。只有自己先祈禱，才能產生帶領孩子祈禱的效果。

針對諸如此類的問題，我如此回答父母的疑惑：「在用盡了各種方式祈禱後，最應強調的是：耶穌以兒子的身分向天父祈禱。」

路加福音闡明浪子回頭這個比喻的含意。懺悔的浪子固然盼望能重新回到父親的懷抱，但先是「父親動了憐憫之心，跑上前去，撲到他的脖子上，熱情地親吻他」（路十五20）。

無論我們是那類型的孩子——先前的浪子，或是回頭之後的忠實孩子，都會發現

■ 父啊！祢的名字是祈禱

最適切的回應還是向天父祈禱。

本書的目的在幫助我們深入聆聽天主的話語，從中發現祂聖愛之深邃浩大，並將此愛通傳給四周的弟兄姊妹。

在此，我衷心感謝本書作者賈德來神父（Henri Caldelari, M. S. C.），他教導我們如何以浪子或忠實孩子的身分祈禱，成為天父所喜愛的子女。作者在寫每一章節之前顯然都先祈禱，然後以熱忱和愛心來與每位讀者分享其心得。

本書的每一章節都邀請我們以純樸之心祈禱，要我們日復一日地更新並加深自己的祈禱生活，以發現天父正伸出雙臂歡迎我們投入祂的懷抱。

亨利·史威利主教（Henri Schwery, évêque de Sion）

一九八一年十一月一日

---

# 第一章

祈禱，

就是把自己奉獻給天主，  
使自己在天主內重新被造。

賈法爾 (H. Caffarel)



## 如何祈禱

自從晉鐸以來，許多人常問我：「神父，請教導我們如何祈禱？」「如何好好祈禱？」「神父，我願好好祈禱，但這對我而言卻如此困難與複雜」……我聽過無數次類似的問題，而自從九年前我開始帶領避靜以來，這些問話依然迴繞在我耳邊。

這顯示出在現代的社會中，許多基督徒與非基督徒都感受到祈禱的重要性，而這種現象更證明聖神已喚醒了人心。誠然在梵二大公會議結束後，聖教會更深入體驗到聖神降臨的奧蹟，而其內在生活也隨之不斷更新。聖神啓示教會祈禱的重要，帶給人類希望及安慰。盼望我們能體驗到聖母瑪利亞和宗徒們在最後晚餐廳內共同祈禱時，一齊等待聖神降臨的那種渴望。

在這個時代我們如何找到點燃心靈之火的聖神呢？其實我們自己就是木柴，而祈禱就是那讓我們發出光與熱的火種。有不少人很想默觀、祈禱，但卻不得其門而入。本書的目的，就是在幫助讀者解決祈禱上常見的問題。現在就讓耶穌基督親自來教導我們如何祈禱吧！

「主，請教我們祈禱」，這是宗徒們想學會正確祈禱而向耶穌提出的問題，也是我

們每一個人內心的渴望。耶穌答覆了這問題，但他並未給祈禱下任何明確的定義，而只是讓門徒們了解祈禱的核心。在他們面前，耶穌示範了如何向天父祈禱，其精髓就是〈天主經〉，因為它表達了耶穌祈禱的本質，並將耶穌對宗徒們的祈禱的指示、目的和步驟，做了一個完美的總括。可說基督徒的祈禱全都包含在這短短的〈天主經〉中。

## 祈禱之道：〈天主經〉

耶穌教宗徒們〈天主經〉，並要他們在祈禱中共融。每當宗徒們以信、望、愛三德誦唸〈天主經〉時，他們都學習耶穌在天父前祈禱的榜樣。

〈天主經〉是天主的話語，具有創造力，也展現了實踐的能力。聖經記載：「天主說……事就這樣成了！」因此我們不能像鸚鵡那樣，只動口卻不動心地不斷反覆誦唸〈天主經〉，而需在天父前奉獻自己，讓聖神在我們心中激起純正的意向，使我們更加相似天主的兒女。

■ 祈禱，就是把自己奉獻給天主，使自己在天主內重新被造

天父的話必會實現，所以用〈天主經〉來祈禱必能使我們體驗到什麼是完美的祈禱。其最佳方式就是：敞開心扉，讓聖神替我們向父轉求，此時我們會發現並非只是自己一人在祈禱，而是耶穌基督偕同聖神一起在我們心內祈禱。只要我們謙遜奉獻自己，就像木柴在火燄中燃燒自己並發出光與熱，自能體會到祈禱的妙處；而奉獻越大，得到的恩寵也就越多。但更重要的是要養成慢慢誦唸〈天主經〉的習慣，使它歷久彌新，每次都有新意，而非呆板的重複。

養成了這個好習慣，我們遲早會體驗到〈天主經〉所含的精義，並結出豐碩的靈修果實。常唸〈天主經〉會使基督徒「聖化」；若用信、望、愛的精神誦唸，則更會在我們的心中實現耶穌的祈禱精神。更妙的是，〈天主經〉將人的情感和理智轉變成基督徒生活力量的泉源，使人慷慨侍奉天主，並為人類服務；也使我們的信仰生活活躍起來，而祈禱的效果自然而就展現在我們每日的信仰生活中。

除此之外，還有一個東正教的方法，此法既簡單又有效，無論對失學者或博學者，對靜觀者或不太會祈禱的人，都非常適用。這個方法就是誦唸「主，耶穌，憐憫我吧！」（註1）。盡量順著自然的呼吸節奏，以信德和愛德去唸就可以了。

讓〈天主經〉常繫於心，不斷默想其含意並將之實踐於日常生活中，如此我們自會

懂得如何祈禱。事實上，〈天主經〉是最完美的經文，因為它包含了多樣的祈禱內涵：崇拜、讚美、求恩與寬恕等，所以應經常以〈天主經〉向天父訴說心中的感受和願望；而就算最謙卑、最平凡的人，也都能踏上這捷徑，並進入最高的默觀境界。正由於這是天主聖子的祈禱文，又不需特殊技巧，所以基督徒都可以且應該用此經文來祈禱。

若我們願意進入祈禱的奧祕中，並願祈禱油然而發自我們的內心深處，猶如它發自耶穌的內心一般，那麼我們就必須以信、望、愛三德，持續誦唸〈天主經〉，並確信它有實踐的效能；如此，才能逐漸融入並沉浸在基督的祈禱氣氛裏，與他同在，深入體會崇拜、讚美與祈求……的美妙功效。

現在，我願詳細解說如何善用本書，以助讀者達到最佳的祈禱效果。

## 如何善用本書

本書可以說是一本祈禱指南，最好能在安靜與默想的心境下，每天不超過一章慢慢

■ 祈禱，就是把自己奉獻給天主，使自己在天主內重新被造

有恒地閱讀，以獲得最佳的效果；而爲了增強閱讀的效果，每章之後都附有相關的聖經章節以供討論和分享。這些章節可供讀者對照本書內容，並在祈禱、避靜時能更深入默想聖經的內涵。

讓天主的話語感化我們有兩個目的，一是讓我們在祈禱和默想之後，使天主的話語實現在我們具體的生活上；另一是幫助我們每個人或團體（例如讀經班、道理班、祈禱團體等）做省察。

本書之能夠完成，是因爲在我帶領避靜的四年期間，應自己團體內弟兄們的要求，將避靜講稿都保留下來的結果，所以書中的每一章節，都是他們祈禱生活的豐富泉源。本書就是爲了弟兄姊妹們的需要而寫的，在書中我分享個人傳教生活的喜悅，並與他們一起爲天國的喜訊而作證。當然，我個人的能力極爲有限，書中文字並不能完全表達天主的無窮深奧。但願你們能夠超越文字的表面意義，就像剝去堅果的外殼一般，而直接被天主聖神帶到深處，以享受甜美的果肉。真誠地希望本書能幫助你們與天主相遇，讓我們一起感謝、讚美祂！

最後還要感謝所有幫助過我的人，藉著他們的意見和著作我才能完成此書。他們的思想 and 經驗使我獲益良多，其中尤以杜亞德（H. Trödel）神父的著作《主，請教我們祈

禱一》(Seigneur, apprendis-nous à prier. Ed. Mame, 1976) 對本書的聖經註釋部分啓發最多。另外，我還要感謝賈法爾(H. Caffarel)、蘭峰斯(Jean Lafrance)，以及甘易逢(Yves Raquin)三位神父，他們都是罕見的良師，其教導都是我路上的明燈。

## 我有一件事要向你說 師傅，請說吧！（路七41）

當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街口立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。

所以，你們應當這樣祈禱：

我們在天之父，

願祢的名被尊為聖，

願祢的國來臨，

願祢的旨意承行於地，如在天上一樣！

我們的日用糧，求祢今天賜給我們；

寬免我們的罪債，

猶如我們也寬免得罪我們的人。

不要讓我們陷入誘惑，

但救我們免於凶惡。（瑪六 5 | 8，9 | 13）

## 主，請教我們祈禱

有一次，耶穌在一個地方祈禱，停止以後，他的一個門徒對他說：「主，請教給我們祈禱」（路十一1）。

祈禱，就如愛情一樣，沒有辦法對它下個明確的定義。但耶穌的祈禱卻引起宗徒們的興趣，終使他們向耶穌請教如何祈禱。現代的基督徒也一樣，若想要學習如何正確祈禱，就請默觀祈禱時的耶穌吧！唯有他才知道如何祈禱，因為基督本身就是完美的祈禱。

在我們接受洗禮時，事實上他已將這祈禱植入我們的內心。雖然如此，我們仍得承認還不知道如何正確祈禱，所以應該謙遜、歡欣地學習耶穌，由他來指引、教導；不必害怕，知道自己什麼都不懂，全部讓他來帶領。現在讓我們走到他面前，敞開心扉，歡迎他的話語進入心中並產生迴響，這樣我們才會擁有一顆祈禱的心。

來吧！安靜下來，讓主耶穌告訴你他生命的奧蹟和心中的秘密，並傾聽他的奇妙心聲！虛心地來吧，什麼都不必問，只要將自己的知識和經驗放在一旁，全心依靠他就夠了；不要帶著任何負擔，只須用心傾聽、充滿信心、虛心接受；不患得患失，以免浪費



時間。讓我們像門徒們一樣渴望知道師傅的奧秘！

祈禱是耶穌整個生命的核心和動力。做任何事之前他必先祈禱，也就是說，他凡事必先尋求天父的旨意，和父親環環相扣。耶穌不僅時時祈禱，他本身就是一個永不止息的祈禱。福音中我們常可發現耶穌以具體的言、行來祈禱。顯然，我們如能效法耶穌，就可好好把握住福音的精神。門徒們學習耶穌祈禱，是因為被他的言、行所感召。身教重於言教，著實是至理名言！

閱讀福音時，自會發覺到基督就是一個不斷祈禱的人，所以當他與我們分享他的超性生命時，他必也給了我們他的祈禱精神。耶穌對祈禱的教誨之精要全包含在〈天主經〉中。他教我們如何跟天父說話，以及應以何種態度祈禱。不論獨自在曠野中或處身於群眾裏，他都會為所有的意向，包含天父的、自己的，以及整個人類的意向祈禱；他以各種方式，尤以最特殊、最嶄新的「子」的身分來祈禱。

---

# 第一章

## 當你祈禱時

在教導人如何祈禱以前，耶穌先給一些訓誡；他提出正確的祈禱態度，以及當避免的錯誤。

## 不要如同假善人一樣

耶穌說，最重要的是祈禱時要真誠；不要爲了炫耀而祈禱，也不可偽裝，勿存心做祈禱的模樣，更切忌營造矯揉造作的祈禱氣氛。避開此類錯誤之外，還得避免掉進只爲滿足自己而祈禱的暗礁裏等等。這些是人人都常碰到的考驗。以下現象是犯錯的先兆，我們理應盡量避開，例如：喜歡與別人做些無謂的比較；自覺最會祈禱；甚至夜郎自大、目中無人等等。

接著便開始給自己的祈禱打個分數（很好、還不錯、極佳等）；此時因自覺祈禱比他人優良而感謝天主，自滿之心油然而生；有時更會自認在歷經重重困惑之後，祈禱果然進步神速，已達登峰造極的境界，轉而得意忘形憐憫起那些開始祈禱的人，甚至還時

常提出建議供他人參考。由於認為自己已是祈禱高手，不再需要任何人的勸告，終將自己侷限於自傲之中，難以自拔。

總之，假善人的祈禱就是想得到他人的器重和尊崇，獲得別人的奉承與敬仰。天主並不喜歡這種浪費時間的表演，相反地，祂要我們：

## 進入自己的內室

無疑地，耶穌這句話意指人若想祈禱，就必須先努力營造外在的安靜環境，讓身心、靈都平靜下來。福音經常記載耶穌喜愛到僻靜的地方去會晤他的父親，例如：「耶穌卻退入荒野中、山上；夜裏、清晨……去祈禱。」（參閱路五16；六12；瑪十四23；谷一35）。可見安靜的環境很重要，我們實在需要盡量這麼做！祈禱地點可以是一個小角落、一道荒蕪的小徑或廚房等等。

在此處所，既無喧鬧聲，也沒有別人的干擾；此時你可盡情傾洩，不覺自卑，更不用怕他人的指指點點。這「祈禱的聖所」到底在哪裏？那是一個處所，你去，只爲了天

主，在這個神祕無人的地方，聖父有時會顯示出祂的榮耀，而祂的話語亦迴盪在寂靜之中。其實你自己的心田就是這個處所，就是一個最佳的祈禱所在。在那裏，你可以邀請基督滲入你的心中（其實基督早已在你的心中等待你）；而在這內在的心靈深處，天主自始即創造了獨一無二的你，聖神更與你的心神結合，使你得到聖化……這神秘的處所，是天父在祈禱中啓示給你的。

看來，人不必退隱至曠野，躲到地下室或爬上閣樓才能祈禱，事實上，人隨時隨地都可以退到自己的心中；即使置身在人群裏，在熙熙攘攘的車站排隊等等，也都隨時可以回到自己的心裏。總之，只要你想到天主的聖殿——你自己的內心——朝聖，那麼一到該處，你就會：

## 關上門

獨自留在那裏，在寧靜中傾聽，深深體驗父的臨在，感受祂在注視你。若你的心靈之門並沒關閉，那也就不用到曠野中或深山裏去找尋寂靜處所了。然而，若在此僻靜處

所仍心繫世事，那準會令祈禱徒勞無功；反之，如果讓外在環境和內在心神都能平靜下來，則必能與天主同在。

為達此效果，你必須願意超脫一切、拋開各種阻礙，專注於聖父的臨在。因此關上房門容易讓我們敞開心扉，全心接納祂的臨在，在寂靜當中我們醒覺、專注，與等待我們的那一位會晤。如此看來，我們只要為了愛天主而敞開心胸，就能察覺到祂的神祕臨在。此時祂會很自然地滲進我們的內心，一如灌水入瓶，由水逐漸取代瓶內的空氣那般，而我們心中的雜念將在天主前逐漸消失。

現在且以夫妻關係為例來加以說明。夫妻倆若想使愛的交流達到極點，則需擺脫一切干擾，使自己完全屬於對方。對天主的態度也應該如此，因為祈禱就是愛的相會，在祈禱中我們只為天主而存在！

關上房門祈禱並不是逃避現實，而是一種與天父保有親密關係且更加關懷他人的崇高行為。這正如夫妻彼此臨在、相互凝視，進而更關愛自己的兒女一樣。

無形無像天父的臨在是一個奧祕，我們若想察覺祂所表露的聖意，就得盡除雜念，全神貫注去聆聽。如此一來，我們在靜默當中，將會聽見天主的輕聲細語；這晶瑩剔透的話語自會湧現在靜默的心中。

## 你父在暗中看見

「當你祈禱時……」，絕不可忽略了首要之務，即：祈禱並非面對一道牆壁或一個理念，而是面對正等著我們的「那一位」。由於祂不可見，我們或許感覺不到祂，但必須因天主聖言而全心確信祂的臨在，否則就無法祈禱。其實耶穌並沒要求我們感受或經驗到祂的臨在，祂只是要我們知道並相信天主臨在的事實。

天主無所不在，祂凡事知曉、凡事看見，這個道理早已深植於猶太人的心中。這在聖詠上說明得很清楚：

上主，祢鑒察了我，也認清了我；

我或坐或立，祢全然認清了我，

祢由遠處已明徹我的思考（詠一三九）。

顯然我們並不需要到雲彩中去尋找天主，也不用到深淵中去找祂；祂就在我們這裏，一如正午的陽光照射著我們，也像土耳其浴的蒸氣那般包圍著我們。所以無論我們

身居何處，天主都在。

這位「考驗人心，洞察肺腑」，使「黑暗與白晝一樣光明」的天主，就是我們的父親，也就是耶穌要我們祈禱的對象！祂是我們的父，祂的臨在是父親的臨在，祂看我們就如同父親看著他的孩子那般。

為效法耶穌祈禱的榜樣，我們必須相信天父的臨在，確信祂用愛的目光仁慈地注視著我們，而我們也必須信靠祂，全然託付於祂。事實上，我們所面對的並不是一位有權勢又令人畏懼的神，而是仁慈的父親。祂注視我們，以愛對待我們，向我們顯露父親的慈容，因此每當我們說「天主，我們的父啊！」時，我們自然不會懼怕，反更會了解自己真是祂的兒女，體會到在祂的眼裏，我們都是獨一無二的；而祂也不斷呼喚我們，「把我們的名字刻在祂的手掌上」（參閱依四九16）。

這是耶穌基督及天主兒女們祈禱的基本態度。就來到你父親面前吧！讓祂看著你，不要偽裝或演戲，而要全心全意仰慕祂，這就是祈禱的秘訣。



## 不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣

這個勸告並不排斥求恩的祈禱，也不違背耶穌所說的「人應當時常祈禱」（路十八1）。天主既然知道你的需要，你當然就不用反覆嘮叨，何況耶穌也不喜歡這種方式。

外邦人對於「神」，並無位格的觀念，所以不會視神為父親。他們認為只要不斷誦經唸咒，就可以感動神明，催促祂釋出其神恩與權能，以滿足個人的私慾與需求。此外，他們也有多神的觀念，認為每個神都有其專屬的管轄範圍；他們還相信人類的種種活動都有專門的男神或女神在掌管，例如有愛神、海神、農神、灶神、獵神等等。

相反地，耶穌堅決闡明真神只有一位，祂是全知、全能、無遠弗屆的。難道你不想認識祂、告訴祂你的需要嗎？有時你是否想大聲呼喊以引起祂的注意，卻誤以為祂並不知道你個人的困難呢？祂既全知，當然你就不必去「告訴祂」了！其實耶穌要你說出自己的需要，目的是為了幫助你，使你更意識到自己的需要！

外邦人所犯的錯誤，就是祈禱時並非站在真神之前，而是利用神，認為可以從「神」身上獲得某些私益，也因此他們必須先藉著唸咒或獻祭等行動來打動、討好這些神，然後才能獲得眷顧。由此看來，外邦人的祈禱，本質上是既怕神卻又想操控神的一

種矛盾行爲！

針對這個問題，耶穌給了以下祕訣：

若要祈禱，就站到父親面前，花一點時間專心凝視祂、靜觀祂、與祂對望；知道祂是父親，祂在你內心、思想和靈魂深處默默地注視著你，而在你想開口訴說個人的需要與希望前，祂早就全部知道了，所以切勿忘記：

## 你的父在你求祂以前，就已知道你的需要

想要祈禱、打算提出一些請求、想著自己的事情之前，請先想想天父吧！祂既然對你的事皆瞭如指掌，所以除了祂之外，你就不必在乎其他事了。也因此，別再掛慮、煩憂或顧影自憐了，只要全心面對天父就是。你爲天父工作，祂自會照顧你，加倍賞報你；祂是父親，在你仍未想到要求祂什麼前，祂都早已知道了。

對天父而言，你既非陌生人也不是奴僕，而是祂的親生兒女，所以自然不可像外邦

人與他們的神祇來往那般，與天主交往。

祈禱的祕訣，就是在天父面前，除祂以外別想任何事物！祂既已給了父愛，使你成爲祂的兒女；因此你若願意爲了祂而放棄一切，當然就會永遠信賴祂，靠在祂的懷裏。這樣的祈禱態度是正確的，也證明你確是天主的兒女。而即使天主有時並未答應你的要求，你也不會產生反感或覺得失望，因爲你知道祂必會滿足你的合理要求。你既是祂摯愛的、無可取代的兒女，祂怎會令你失望呢？天父不是指著耶穌向群眾說：「這是我的愛子，我所喜悅的」嗎？或許你會對父竟然也向你說這話而感到驚訝不已！的確，唯有當你堅信天主永遠以愛臨在，並親切地注視著你時，你才能毫無顧慮、泰然地向祂祈求。此外，切勿忘記天主的慈悲愛心；耶穌將你放在祂的懷抱裏，就是要讓你自然而然地知道祈禱的本質便是「與父同在」。

# 聖經章節

## 1 耶穌在曠野祈禱：

- 谷一 35；六 46；十四 32-35，39
- 路五 16；六 12；九 18，28；十一 1
- 若六 16

## 2 耶穌一生中關鍵時刻的祈禱：

- 路三 21 受洗
- 路六 12 揀選宗徒
- 路九 18-19 伯鐸明認基督
- 路十 21 門徒傳教歸來
- 路九 28 耶穌顯聖容
- 若六 15 預告建立聖體聖事
- 瑪二六 26-30 建立聖體聖事

• 若十七

受難之前

• 谷十四 35

受難之前

• 路二二 32，41 | 46

山園祈禱

• 路二三 34 | 46

被釘在十字架上

• 瑪二七 46

身懸十字架上

• 若六 11

增餅奇蹟

• 若十一 40 | 42

復活拉匝祿

### 3 耶穌爲所有的意願祈禱：

• 若十四；十六；十七

• 路二二 32；二四 32

### 4 你的父親在暗中臨在，且愛你：

• 歐十一 1 | 4

• 依四九 14 | 16

• 詠一三九

## 讓天主的話語感化我們

——我的祈禱有時會像假善人一樣嗎？我的祈禱，是爲了想做別人的模範，還是只爲了天主？無論是在團體中或私底下，我的祈禱是否毫無偽裝？

——祈禱時，我是否會像外邦人一樣，以爲天主並不知道我的需要？我是否有時也會懷疑祂真的是我的父親？

——在天主面前，我是一個充滿信心、全然託付的兒女，或是如奴僕那般畏懼主人？

——我如何開始祈禱？……對於耶穌有關祈禱的教誨，我是否關注？

——我是否設法讓外在環境安靜下來，以寧靜的心與那位在暗中照顧我的父同在？爲達此目的，我採取何種方式？

——我是否特別留意「關門」的動作？換言之，就是拋下自我和一切世事、煩惱，而全心全意思念著天主？

——在尚未告訴天主個人的需求之前，我是否肯花一段時間在父面前默觀祂，讓祂也注視我、愛我？

——我會毫無私心地祈禱嗎？就是說，我會視天主爲父，爲祂而活，只爲祂而祈禱，並且

不懷任何私人的期望和渴求，只讓天主在我身上做祂所喜愛的工程？

——我對天主是否有錯誤的觀念？我是否只在體驗到祂在我身旁，並感覺到祂的臨在後，才信任祂呢？要記得：耶穌曾許諾說，凡遵行祂旨意的人，必將見到祂的榮光。

——我是否相信若用信、望、愛三德來唸〈天主經〉，主便會將它實現於我的生活中及世界上？我是否也相信常唸〈天主經〉會使我增強信德，並使我完全將自己託付給天主呢？

——我是否堅信天父臨在於我的整個生活中，祂以慈愛圍護著我？

——我如何用〈天主經〉來祈禱呢？慢慢地唸？或是有口無心？以兒女的情懷來唸？或機械式地誦唸？

---

## 第三章

我們在天之父



耶穌教我們一個獨特、全新的祈禱方式，它和法利塞人所慣用的假善人方式或外邦人的祈禱方式全然不同。他教導我們如何正確祈禱，並在我們面前祈禱，要我們效法他。耶穌還迫切地邀請我們「稱天主爲父」！即使你並不完全認識天主，或對天主沒有絲毫感覺，甚至於不太清楚祂到底是誰，但這都沒有關係。耶穌並非教你「想」父，而是要你「叫」父；不管你是否犯罪，或對祂還有所存疑，你都要敢叫祂：「父啊！」

或許你對「父啊！」這二個字還不很了解，但不用害怕，只要不斷重複叫，並確信父必將居住在你的心中就行了。祂確實是你的父親，而就算你對世上的生父印象不佳，你也必須相信並敢叫祂：「父啊！」。

世上的父親，即使是最棒的父親，也不能跟天上的父相比；所以你需記住，福音所表達的那種獨特而又毋庸置疑的父性，正彰顯出天父原本就是創造的根源，而人只不過是個受造物而已，人只能發明物品或分享天父的創造工程。唯有天主才是生命的創造者，也唯有祂才具備了完美父親的絕對條件。

## 我們的父

祈禱時，耶穌要求你先將自己完全放在「一位」之前。天主其實離我們並不遠，祂既不是抽象的哲學體系或觀念，也不是抽象的原則，而是一位父親。也就是說，天主是愛，是獨一無二的，是耶穌要你稱祂為「父」的那一位。

舊約已經使用了「父」這個字，但這只不過是一個比擬性的字而已，因為天主與其子民的關係就好比是父與子，祂賦予他們生命並以仁慈關照祂的子民：

當以色列尚在童年時，我就愛了他……我就召叫他為我的兒子……我用仁慈的繩索、愛情的帶子牽著他們，我對他們有如高舉嬰兒到自己面頰的慈親，俯身餵養他們（歐十一114）。

聖詠也和福音一樣，美妙地證明此事：

我的父母雖捨棄了我，然而上主卻收留了我（詠二七10）。

就如父親怎樣憐愛自己的兒女們，上主也怎樣憐愛敬畏自己的人們（詠一〇三13）。

這類優美的比喻或描述，亦散見於下列各章節：歐十一115；依四九1116；箴三2；智二13，16，18；依六三16；依六四718；拉二10。

然而此類優美的描述，在新約中卻很少出現；在新約中天主常被視為一位父親及母親，或滿懷熱愛的忠實丈夫。耶穌進一步地說，不論你是否承認祂，祂還是你的父。耶穌還告訴我們一個天大的好消息：因聖神之恩，耶穌的父親成為我們的父親，而我們也自然而然成為天主的義子、義女。

藉著耶穌所賦與的聖神，我們可以用和耶穌所說的相同的話，來向天父傾訴。亦即我們可以和祂一起說出這一句「充滿敬愛和信賴」的話：「阿爸！」「父啊！」

你知道嗎？你可以叫天主「爸爸」！耶穌要求你同祂一起說「阿爸」，是要讓你真正體會到自己確是天主的子女。唯有聖子才有權力稱呼天主為「阿爸」，但若耶穌邀請你也這樣稱呼天主，那就表示祂承認你真的是天父的兒女。

爸爸一詞，在耶穌的母語（阿拉美語）中，叫做「阿爸」（*abba*），這是聖馬爾谷和聖保祿為我們所保留下來的。這個詞確是非常奇妙和新穎！

當耶穌在革責瑪尼山園，處於人性最悲慟的考驗時，呼喊「爸爸」，就像我們再痛苦時自然地喊出「媽媽」一樣。當時他說：「阿爸！父啊！一切為祢都可能：請給我免去這杯吧！」（谷十四36）。讓我們切記耶穌這句話，也常向天父說「阿爸」！「父啊」！對此，聖保祿也寫道：

你們確實是天主的子女，天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」……並非使你們作奴隸，以致仍舊恐懼；而是使你們作義子（參閱迦四6；羅八15-17）。

你的確是祂的兒女，但想想看，你會多少次如奴僕般同天主說話！這實在是非常可惜！

「阿爸」一詞，確實是耶穌在祈禱中最常用的字，但猶太人卻認為這只能用於地上的父，不可用它來向天主祈禱……否則就太放肆了。然而耶穌之所以叫天主為「爸爸」，是因為他知道自己與天主的獨特、親生關係。天主也希望這個名能夠在你心內產生迴響，就像是一首喜慶之歌或愛的禮讚那樣（參閱羅八15-17）。

## 你是兒女

多可惜！你從沒想到必須先有聖神之恩，才能了悟你個人與天主間的親密父子關係。而這關係是藉由耶穌基督降生成人而來的。聖若望為我們揭示：

請看父賜給我們何等的愛情，使我們得稱為天主的子女，而且我們也真是如此（若壹三一）。

祈禱，就是要使你像兒子那樣，如同耶穌這位獨生子一般勇敢面對天父。對天父而言，你並非微不足道的過路客，而是一位獨一無二的重要人物；你受到祂的特別眷顧。祂給了你一個新名字，只有祂這位為人父的才會這麼做；聖父也因此不斷呼喊你的名字，你的生命因祂的慈愛才甦醒起來。

但在祈禱時，你多少次在主面前盡情數落自己的差勁、軟弱、不夠格，及無數的罪過和弱點。在祂面前，你認為自己像蜚螻一樣一文不值！你貶抑自己，忘記身為天主子女的身分與尊嚴，也忘了應以子女的心來跟祂說話。要知道，你面對的是天主而非非法

官！

聖路加邀請我們祈禱時說「父」，而聖瑪竇卻要我們說「我們的父」。後者似乎是前者的延伸，而聖瑪竇更明示我們，與天主的關係和我們與兄弟姊妹的關係是密不可分的。當我們這樣祈禱時，自會明瞭我們與天主間的父子關係亦蘊涵了普世性、集體性的幅度。換言之，「阿爸」這話使你與父建立了親密的關係，同時也和其他兄弟姊妹們密切結合。這就是為什麼你絕不是獨自一人在祈禱，而是與所有的人一起祈禱；你也不是單為自己祈求，更是為眾人祈求。總而言之，如此的祈禱使你成為人類家庭中的一員，而這家庭中的大家長就是「阿爸」！

## 耶穌眼中的父

「父」這個字對耶穌來說有什麼意義？就耶穌與天主的關係而言，祂的祈禱又表現出何種態度呢？想了解這些，你就得打開聖經，先從內心深處虔誠聆聽天主的話語才行。福音記載耶穌每次祈禱時，通常都以「父」這個字來開始（參閱路十21；十一1；

二二41-46，二三34，46；若十二27-28；十七1-26等）。

對耶穌而言，「父」這個字代表了密切、親近，表達了「父」是耶穌的一切，也表達了天主喜愛親近我們。當天主顯示自己時，我們內心深處自會有所反應（參閱創十八亞巴郎；出三：梅瑟；列上十九9-18；厄里亞；依六1-13；依撒意亞）。換言之，當天父啓示自己時，人便是在祈禱；而祂越是啓示自己，我們的祈禱也就越加深入。

新約中的重大啓示就是：天主是父親。聖若望在其著作中屢次提及「父」，竟達一百四十多次。「父」這個字是天主的最大啓示，明白這奧秘的人自會從內心深處發出最熱忱、最完美的祈禱，不斷地以「父」字來頌揚、讚美天主。

耶穌希望你從內心深處湧出這樣的祈禱，讓這祈禱將你淹沒，使你轉化爲天主的兒女。這也就是爲何耶穌不斷祈禱，要人們認識天父的原因，他說：「永生就是：認識祢，唯一的真天主。」……他還啓示了天主的名字是「父」（若十七3）。

唯有當父自己將這個名字彰顯給你時，你才能真正認識祂。目前我們只須遵照耶穌的指示，不斷地說「父啊」就行了；其實這是饒富創造力的字，也是天主對我們的承諾。有一天，這名字將會在你內心深處像閃電般燃起亮光，到那時你自會了解應該如何祈禱。

事實上，我們很難明瞭這個名字在基督心中所代表的含意；不過我們仍然受邀分享他的秘密，因為我們都是耶穌的朋友。他說：「我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的事。我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了」（若十五15）。讓我們祈求聖神吧！求聖神引領我們從晦暗至光明，奔向真理之源。

在福音中耶穌經常對我們提到他的父親，但因「天主是神」（若四24），而人和神本身是完全不同的，所以我們無法完全了解父，不過耶穌還是為我們啓示了天主對我們的態度。談到天主，耶穌總是說：「父」、「我的父」、「我們的父」、「你們的父」。耶穌也強調父是創造者（若五17）、愛的臨在（瑪六6）、照顧者（瑪六25-34）、寬恕者（路十五11）和共融者（若十五、十七）等等。耶穌是要告訴我們，天主就是父親。我們是否曾注意到耶穌每說到他父親的行動時，總是用現在式？正如天主顯現給梅瑟時說：「我是自有者」。

## 一個暱稱

每當耶穌說「父親」這個字時，總是全心歸向上主，用感恩之目光注視父，以孝愛



之心來回報這位恩賜一切的天父。

耶穌的一切所有都出自天父。聖子源於唯一聖父，所以耶穌的愛、天主性及人性都出自天父。他和天父完美地共融，他說：「我認識祂……」（若八55）；他從無始之始就認識祂，他永遠認識祂。他在萬世之前由天父所生，他是唯一的聖子；聖父將一切權柄都賦與他，而獨生子也完全領受了這一切。

耶穌每次說「父」，都是在對天父的無限偉大表達自己的感恩、讚頌和欽崇。「父」這個字也唱出了獨生子對父的歡愉及讚頌。每當他說「父」時，就表明自己屬於父，就表明他承認這種父子關係。此字是身為天父獨生子的他，對天父無條件的回應。「父」，既是他對生命的認同，也是他對愛的肯定。

耶穌以從造物主那裏所取得的人性身分，也以永生天主子的神性身分，說出這名字。由於與天主完美的結合，所以耶穌能以人類的話語完美地對天主說「阿爸」！這個字顯示出耶穌與天主的契合程度；這個字其實就是他對父的愛的最高表達，也是一個暱稱，表達了子對父的熱愛。這是耶穌對天父再親密不過的話語了！他這樣呼喊以宣示自己正是天父所喜悅的獨生子，而對於自己所敬拜的天父，他則完全信賴、毫無保留地說：「父啊！我把我的靈魂交托在祢手中」（路二三46）。

## 一個奧秘

父，是耶穌的秘密。耶穌敞開了自己的心，為我們啓示了父的名字，把他自己最珍貴的禮物送給了我們。「父」這個字表達出聖子與天主間的深奧親密關係，也表達出聖子的整個祈禱。耶穌每次輕呼「父」這個字，就是在祈禱。「父」這個字光榮了聖子，使聖子的「存有」光芒四射。這是他最大的奧秘，也是他的生命、他的愛、他的十字架苦難。耶穌為我們啓示「父」，揭開了有關天主的完美真理，更表達出天主的位格。耶穌肯定地說天主就是那一位，就是那一顆「心」，祂非常親近我們，比父親還近，祂也不斷重新創造我們。

儘管「父」這個字道盡了有關天主的一切，但它對你而言仍然奧妙無比；它令你沐浴在愛的神祕氣氛中，世上的任何經驗都無法與之相比。在肯定天主是父，肯定父的本質時，耶穌也同時啓示了天主的超越性，祂是「那一位」。這雖然是完善無缺的啓示，但天主永遠是人所無法完全了解的那一位。我們必須盡棄心中的幻想、意念或圖像，以了解父就是愛，這位「無可言狀」的父雖近在咫尺，我們卻常與祂失之交臂。

唯有耶穌才能認識「無可言狀」的這一位，他說：「我認識祂」（若八55），他還

以天主性的權威和人性的力量來愛他的父。他和父一起行動、教導、抉擇、死亡，甚至復活，他凡事仰賴天主；他也認識依天主的肖像而受造的每一個人，並要在他們心中重新修復父的肖像。總之，「父」是耶穌的最大啓示，是耶穌的最深切體認，它爲人帶來救恩。因此，耶穌期待這個名字能經常出現在我們的口中，銘刻在我們的心中。

你看，這名字在基督的心裏所產生的迴響有多大！所以每當你說這個字時，也讓它在你心中產生迴響。對耶穌而言，父是他的一切，那麼你呢？

## 我們眼中的父

耶穌告訴我們說，他的父親就是我們的父：「我升到我的父和你們的父那裏去」（若二十17）。這並非信口之言，而是確切的真理。唯有那位能肯定說出這句話的天主聖子才能宣告說：「我是道路、真理、生命」（若十四6）。因此，我們不必到處去尋找我們的天父，因爲祂就在我們身旁。

## 你的創造者

天主是你的創造者，你的父親，祂不斷創造、更新你。祂是永不涸竭的泉源，祂正在繼續不斷地創造你。爲天主而言，創造並非過去或未來的事，而是此時此刻正在進行。讓我們試著以一種新的眼光，將整個受造界視爲天父此時此刻爲了我而創造的。這是何等的大能及愛啊！若你以這種目光看受造界，自會發現天主的臨在，也會發現整個受造界正發射出天主創造性之愛的美麗光輝。受造界有如一道河流，從其「源頭」奔流而出，源源不絕；從外表看來似乎沒什麼變化，但事實上卻是永遠常新的。

天父所創造的這一切，都是送給我們的禮物，而我們每一個人本身就是天主的寶貴恩賜。讓我們試著將自己的生命視爲天主送給我們的最美的愛的禮物。真的，我們要以感恩的心來迎接生命，學習接納天父此時此刻正賦與我們的這寶貴生命；而即使在生命的際遇並非我們想像時也如此。

基本上，人若不肯接受天主此時此刻爲他所創造的生活，而希望祂按人的想法和希望爲人設計、創造另一種生活，這就是一個莫大的過錯。只考量個人利益而破壞天主爲我們的益處而賦與的生命，就是犯罪，因爲我們破壞了祂的計劃。罪，就是拒絕生命，

它代表的是：「虛無」、「仇恨」，以及棄絕父的創造之愛。

相反地，愛就是接受天父每一時每一刻所賦與的生命。是的，現在就答應祂吧！父的創造工程並不像藝術家的工作，藝術家的作品一旦完成，便是一件獨立的作品；而天主的創造工程則是祂自己與受造物之間的聯繫、共融，祂不斷賜生命給他們，這個恩賜一旦中斷，受造物就會立即消失於虛無之中。

我們的創造者是我们的父，所以祂不會讓我們的生命像泡沫般短暫；相反地，祂像父親對待自己的孩子般細心呵護著我們。「祂知道你需要什麼」（瑪六8），也知道你整個的生命，連最細微的地方——不論好、壞，祂都知曉。

一但我們相信天主像父親一樣地看顧我們，了解我們生命中所有的一切，我們便知道生命的真正意義，也知道發生在日常生活的一切事，都對我們訴說天主的愛，也邀請我們更愛祂。

## 你是祂的寶貝

即使我們自認很醜、無用或不幸，我們都絕不能忘記自己是因愛才被生下來的。不

論感覺如何，重要的是要明瞭聖父正不斷地以愛想著、呵護著我們。或許我們曾希望天主不要那麼愛我們，尤其是當我們自覺不配接受祂的愛時；但祂卻仍然與我們同在，分擔我們的苦痛。基本上，天父不免除我們的苦難，但卻賦與苦難特殊的意義。因為有祂，痛苦才能轉變成無限的祝福。的確，天主若不愛，我們將無法存活，也永遠不會深刻領悟愛的真諦。

明白這道理，人自然會以單純之心呼喚「阿爸」，而這是最令天主喜悅的。美妙的愛既源自天主，愛也必然同天主一樣永恒不變，而天主就以這永恆的愛來愛你。天主的工程完美無缺，祂創造人類，讓人生活在永恆裏；當我們在天國裏永遠讚頌、欽崇和默觀天主時，也就是我們的喜樂完全滿盈之時。

這樣的啓示怎不令人震驚呢？就讓你自己接受這種震撼吧！也讓讚美之歌從你的心中源源不斷地湧出，使你的心靈「就像斷乳的幼兒，在母親的懷抱中」（詠一三一2）那樣，完全棄絕自己、毫無保留地投入天父的懷中。於是，你會不斷地感謝、讚美天主，而你的心將如火花般飛升到父那裏。

想要愛，就必須先知道讚賞與驚歎。你若至今仍然不能愛天主，這就表示你還不知道如何讚歎、欣賞天主化工的奇妙偉大。現在就讓我們聽聽耶穌如何向天父祈禱，也求聖神將這讚賞與驚歎的祈禱置放在你的心田內。

父啊！天地的主宰，我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧及明達的人，而啟示給小孩子。是的，父啊！祢原來喜歡這樣做。我父將一切都交給我，除了父，沒有一個認識子是誰；除了子及子所願啟示的人外，也沒有一個認識父是誰的」（路十21—22）。

## 在天的父

耶穌把天主的名字：「父」，啟示給你，是要你了解天主與你的關係是多麼的近，多麼的親密。不過耶穌也說「祂在天上」，以提醒你天主雖是父親，但本質上卻與你所想像的或所了解的人間父親完全不同。因此，你絕不可以將祂固定在某個地方，或用現存的事物來比擬祂。祂是全然不同的那一位，是聖、聖、聖的天主；祂引發了我們的崇敬心，我們根本無法以言語來描述祂。

換句話說，祂是自有者，沒有任何受造物、觀念或形像可以用來比擬天主。然而，

祂卻是真的父親，你可以叫祂「阿爸」！

事實上，你必須將「天主的內在性」與「天主的超越性」合在一起看，視兩者為相輔相成的。若只記得天主的親近或內在性（天主是愛），而忽略了祂的超越性（天主是神），那麼你將很快淪為崇拜偶像者，因為你以自己的形像塑造了神，祂只是你腦海裏與感覺上的投射結果，而非你以真理所認識的真神。

只注重天主的超越性，雖還不至於太危險，但仍有所不足。有些哲學和宗教體系，例如猶太教和回教等，對天主的超越性有相當深入的體認，但這些體認並不完整，通常會使人誤以為天主遙不可及，人永遠無法認識祂，人們既然無法描述祂，當然也不能與祂建立任何愛的關係。這導致的結果，是人們誤以為天主離人很遠，天主與我們是截然不同的，祂不在乎我們，而我們也絲毫引不起祂的興趣，於是我們的生活便與祂毫無關聯，天主就像是我們生活中的陌生人一樣。

唯有基督的福音才將天主的內在性與超越性合而為一。事實上，這在舊約亞巴郎時便顯示出來了。天主召喚亞巴郎，向他彰顯自己是「全然不同的一位」，要求他完全順服，隨後亞巴郎才了解這「全然不同的一位」竟對他表達了關懷之情，甚至還為他取了新名字，並降福了他（創十七5）。



## 自從先祖以來

杜亞德神父在《主，請教我們祈禱》一書中說：

對天主的超越性的知識，以及祂參與人類歷史的內在性的知識，兩者是相輔相成的（註2）。

閱讀出谷紀第三章，你會發現這兩個事實是如何地緊密相連。天主既說「我是自有者」，又顯示出自己是「憐憫子民的那一位」；祂「是」，祂也「愛」；祂愛祂的子民，並要他們遠離奴隸的桎梏，因此我們切不可給祂塑造一個形像。依撒意亞先知曾預言「厄瑪努耳」即將來臨，也就是說「天主與我們同在」（依七12-14）。

終於，這截然不同的「那一位」在白冷城誕生了，成為「可親者」、「微小者」。人們在這個嬰兒身上看見了天主，天父藉著祂臨在人間了。後來耶穌自己也說：「誰看見了我，就是看見了父」（若十四9）。

以上解釋了「我們的天父」之含意。當你用這句話祈禱時，請深入體會其內涵。天

父，是愛的臨在，祂既近又遠；祂與我們很親密，但卻是另一位。

祈禱，不只是父子間愛的對談，也是兩者間內在的深邃交流。所以，你在天父面前要像一位蒙受眷愛的兒女般無恐無懼，更要像一個純真信賴的孩子般，將自己完全託付給祂；如此你將驚奇於天主的無限仁慈，自然而然從心中湧現出讚美天主的祈禱。

父啊！我稱謝祢，因為祢將這些事啓示了給小孩子。

## 禱文

主，我一無所求；

我既不衡量自己的生活及所發生的事，

也不評估我的罪；

我僅看著祢，

因為祢是祢，所以我仰慕祢。

在祢面前，面對祢的偉大，

我可憐的智力結巴無言；

我渴望付出愛，但我的愛

絕不能和祢那無窮的愛相比擬。

祢所創造的一切——大自然及人類，

反映出祢的美善，然而

他們無法滿足我對祢的深深渴望。

只有祢，天主，

祢是我唯一默觀的對象，我僅僅默觀祢，

為祢，只為祢……

祢，人類的起源及終點，

祢，將我們的歲月安放在祢的永恆之中，

祢，愛的泉源，

祢，存於聖三之中。

我讚揚祢。阿們。

## 聖經章節

- 歐十一 1 | 5
- 依四九 1 | 16
- 瑪六 25 | 34
- 羅八 15 | 17
- 耶三一 3 | 4a
- 詠一〇四
- 創十二 1 | 3；十七 5 | 8
- 出三 1 | 15
- 列上十九 9 | 18
- 智十一 24 | 26
- 瑪十一 25 | 27

天主的慈愛

天主的母愛

父關懷你

你是天主的孩子

我愛你，我永遠愛你

讚美造物主

天主顯現給亞巴郎

天主召叫梅瑟

天主顯現給厄里亞

天主愛祂的受造物

讚頌天主的祈禱

## 讓天主的話語感化我們

——我是否常對天主說「父」？我相信有天上的父嗎？當我這麼說時，是否會深入想一想這句話的含意？

——我會花時間讚賞天主的化工嗎？我常作讚美的祈禱嗎？

——我是否完全將自己託付給天主？對祂的愛我感到害怕或全心信賴？

——我通常如何開始祈禱？耶穌先說「父」，而我呢？

——在天主面前，我是否像浪子一樣，只會先想到自己，只想到個人的罪和貧困？還是像

一位受眷愛的兒女般，忘卻自己而只想到天父？

——對我來說，天父是誰？我對祂有什麼樣的概念？我是否因教育背景、恐懼或無知，而

對天父有錯誤的觀念？我把天主視為偶像？懼怕祂？或是意識到天主的臨在與聖德？

我對天主的看法是否符合耶穌的啓示？

——我意識到自己在天主眼中是很珍貴的嗎？對於身為天主的兒女，我是否感到榮幸？而

這事實讓我充滿生命力，並幫助我在生活中付出更多的愛嗎？它助我敞開自己還是令

我感到拘束？

——體會到「天主是我的父親」，是否有助於我更意識到人人都是我的兄弟姐妹？

---

# 第四章

願祢的名被尊爲聖



耶穌教導我們如何祈禱，他要我們將自己放置在天父的臨在前。與天主來往並不是消磨時間的遊戲，天主更不是我們日常生活中的自動販賣機。我們的天父，是我們的天主，是我們的創造者，是「聖、聖、聖」的那一位；如果在做任何事之前，我們都先凝視祂，那麼我們自然會對祂的大愛發出讚歎之聲，並切願以愛還愛。愛，不就是要把自己所喜愛者的願望和祈求都變成自己的嗎？愛，不就是在面對天主的願望時，心甘情願捨棄個人的願望嗎？

為使我們能夠像子女般地愛天父，耶穌把天主的願望——例如天主的榮耀、天主的國度、天主的旨意承行在地上如同在天上等等——告訴我們。並將這願望放在我們的心  
中與唇邊。

在我們向天主作任何祈求之前，我們要把祂的願望放在最前面；而當我們的願望符合祂的願望時，我們便與祂處在同一頻道上了。事實上我們應以此種態度來篩選自己的祈求。如果我們真心尋求祂的榮耀、國度和旨意，我們必碰觸到天主的心，因此，我們不論向祂求什麼，祂都會答應。

可惜，有多少次我們都是以自我為中心，只掛心自己的需要、榮耀、成就和意願，而全然忽略了天主父的願望！

若你努力地使天主的願望變成你自己的，那麼聖神將轉化你的祈禱，而父隨之也會滿足你的渴望。最終你會發現，天主的回應總是遠遠地超過你的要求，你不但不會感到失望，甚至還常會被祂的回應方式給嚇著了呢！

## 願祢的名被尊為聖

願祢的名被尊為聖，是耶穌的第一個願望，而這與以下天主告訴梅瑟的話互相輝映：

我是上主你的天主……除我之外，你不可有別的神。……不可叩拜這些像……（出二  
十二16）。

耶穌再三強調的最重要一條誠命，是：

你應當全心、全靈、全力、全意愛天主，祢的天主；並愛近人如你自己（路十27）。

## 名字的奧秘含意

在所有的宗教中，名字有其深奧的含意。而神的名字更具特殊的奧秘性質，因為它往往指出了神的臨在。我們呼喊某人的名字時，便是將他存於我們的心田內，同時希望他能出現在眼前。

從舊約中我們發現真神與原始宗教的神是不同的。原始宗教認為人只要喊神祇的名字，便可掌控神明；而我們的神則與人保持相當的距離，這顯示出神的超越性。人根本就不可能掌控神，而人之呼喊神的名字，是一件極特殊、極令人畏懼的事。

對猶太人而言，唯有在一年一度的「寬恕日」（Yom Kippour），大司祭才可進入聖殿的至聖所內，呼喊「雅威」這個名字；在平常的日子裏，人們因為尊敬並畏懼天主，所以不敢直接提到這名字。對他們來說，呼喊「雅威」之名，意謂要天主顯現；但由於人見到天主就會死亡，所以他們又改口稱天主為Adonai，意思是「主宰」。在

當時，天主的名字是極其神聖的，所以猶太人不敢任意稱呼；之後他們更不知道如何稱呼天主了。所以，從某種程度來說，猶太人顯然已經忘記「雅威」這個名字了。

耶穌將天主真正的名字啟示給了我們。

奧立佛·克萊門 (Olivier Clément)

看了以上這幾段引文後，你立刻會明瞭何以耶穌邀請我們以「父」這個名字來稱呼天主。

當你以信、望、愛三德說出這名字時，便是置身在天父面前。此時你並非如外邦人那樣想要掌控神，而是虔誠地邀請祂來參與你的生活；因此不用畏懼死亡，因為祂是你的父親。更妙的是，你每次呼喊這個名字，便是向祂要求永生。耶穌說道：「永生就是：認識祢，唯一的真天主……我將祢的名已顯示給那些祢由世界中所賜給我的人……」（若十七）。

當你開始對天父說話時，你便知道祂已臨近你；當你每次呼喊祂時，你便開放自己，而走近祂。

對猶太人來說，一個人的名字指出這個人的使命、職業或命運。在舊約中，人是按

照他在救恩的歷史中所扮演的角色而被命名的。例如，「亞巴郎」的意思是父的愛，後來天主還爲他改名爲「亞巴辣罕」，意即「萬民之父」；「撒辣」原名叫「撒辣依」，是公主之意（創十七）；「若望」意謂天主是仁慈的；而「耶穌」意爲雅威施救；「伯鐸」是磐石……等。這些名字，有的是爲紀念出生時的情景（例如「亞當」、「厄娃」等），有的則是紀念生命中的特殊事件。所以，就某方面而言，名字正指出了這個人是誰，它甚至令我們徹底了解這個人的本性，如「匝凱」意爲純正（參閱路十九11-10）等。

進而言之，說出自己所喜愛的人之名字，就是希望他或她出現在你面前，而將對方放置在你心內；所以叫一個人的名字就是想掌握他；改人的名字就等於改變了他的身分，例如：「我不再稱你們爲僕人……，我稱你們爲朋友……」（若十五15）。因此，名字和這個人本身就有一種認同的關係。例如當天主向以色列說：「我以你的名字召叫了你」（依四三），或「我已把你的名字刻在我的手掌上」（依四九16）時，一方面表示天主深刻認識祂的子民，另一方面證明以色列民族是真正屬於上主的。所以，可以說，天主呼喚我的名使我生存，祂真正認識我：

上主，祢鑒察了我，也認清了我；

我或坐或立，祢全然認清了我，

祢由遠處已明徹我的思考（詠一三九112）。

名字，是認識他人之鑰，唯有知道一個人的名字，才能更認識這個人，這也就是為什麼聖經中的人們要尋求神的名字。以色列四周的其他民族也希望和他們的神明建立關係，但其目的是要掌控神明、影響神明，或是得到神明的保護。與外邦人不同的是，以色列並沒有給天主取名字，而是天主自己透過梅瑟向他們啓示祂的本名（出三14）。

在此啓示之前，也就是在古聖祖的時代，人們只知道天主是「亞巴郎、依撒格和雅各伯的天主」而已。那時，人們也稱天主為「厄耳」（El），厄耳是各地區諸神明所通用的名字。以色列人有時會在「厄耳」這名詞上，加上修飾語 Yon，成為 El Yon，意思是「至高者」；或冠上修飾語 Shaddai，成為 El Shaddai，意謂「全能者」（創十七1）。

當雅各伯問天使叫什麼名字時，天使並沒有告訴他。但在西乃山上時，天主卻主動地把自己的名字啓示給梅瑟：「我是自有者」（出三14）。這名字並未給天主下任何定

義，也沒有揭開天主的奧祕，只表示天主與祂的子民同在。

一直要到最後晚餐時，宗徒們才聽見耶穌對天父說：「我將祢的名啓示給他們。」耶穌終其一生闡明這啓示，他藉著自己的言語和行動，將天主的真正名字「父」啓示給宗徒和所有接納他的人。「父」，雖是一個古老的名字，但現在人們卻要以全新的方式來認識它：這是耶穌在談及天主時，所用的**唯一**名字。

耶穌認識天父。當我們說「父」時，我們不能自認爲能像耶穌那樣對父有深入的了解；而即使天主以特別的方式將祂自己啓示給某人，那人還是無法用任何言語來完美表達這啓示。

耶穌對門徒們的啓示，不但回應了梅瑟在西乃山上所獲得的啓示，而且使這啓示得到補充及完成；於是，「我是自有者」成爲「我是父」。

由於這名字就是天主的本名，所以它和天主一樣具有奧祕性。爲了能「真實」了解它，我們需要天主自己將這名字啓示在我們的心中；這也就是爲什麼耶穌向父說：「我已經將祢的名字宣示給他們了」之後，又說：「我還要宣示……」（若十七26）。也因此，耶穌允諾賜給我們聖神，使我們在一生的任何時刻，一說出天主的名字，就獲得淨化與聖化。

## 祢的名是聖的

天主啓示自己的名字爲「自有者」，即表示祂就叫這個名字。這名字是至聖的，因爲天主是至聖的。人不能不尊敬這個名字，不能將此名任意使用。爲了避免發生瀆神之事，上主在啓示自己的聖名時，讓祂的聖名大顯光耀，使人產生尊崇敬畏之心，因此以色列人都不敢直呼天主的聖名，以免因得罪天主而遭滅亡。

我們要感謝天主，因爲祂讓聖子來到人間，容許我們對祂說：「願祢的名被尊爲聖！」就讓這禱詞成爲我們的生命活力吧！爲更清晰認識此句的含意，我們將詳加解釋如下：

天主的名字是聖的，它也必被尊爲聖。「聖」與「被尊爲聖」到底有什麼意思？在希伯來文中，「聖」這個字表示距離，指出天主與受造物之間全然不同的性質。天主是與受造物截然不同的。

天主是全然不同的另一位（參閱依六3），祂是「聖者」（歐十一9），正如耶穌是「聖善的」一樣（默十五4）。聖德，表達出天主或耶穌的特性，不過天主也可以將聖德通傳給人。



宗徒大事錄和厄弗所書都稱所有的基督徒為「聖徒」，此外，有些地方或物品也被稱為是「聖」的。然而，聖教會的禮儀，依照聖經讚頌並宣揚說，唯有天主是聖的，唯有祂是「聖、聖、聖」的天主，也唯有耶穌是聖的（參閱若六9）。

正因爲天主是聖的，所以，所有祂所揀選，被用來爲祂服務的人或物，也都被聖化，而成爲「聖」的。

當天主顯露自己的榮光時，一方面祂要人有尊崇和敬畏之心（出三11-18；十九11-19）。祂說：「不可到這邊來」，「將你腳上的鞋脫下」，「凡觸摸那山的，應處死刑」。另一方面，祂彰顯自己是慈悲寬仁的：「我不再按我的盛怒行事，不再毀滅厄弗辣因，因爲我是天主而不是人，是在你中間的聖者」（歐十一9）。

若望書信強調第二個觀點：「我們所以認識了愛，因爲那一位爲我們捨棄了自己的生命」（若壹三16；若壹四8-16）。天主的聖德與超越性便是祂的慈悲與寬仁，而這是完全與人不同的。

猶太人十分敬畏天主的聖名，即使在耶穌的時代，他們也唯有在一年一度的贖罪節才敢直呼天主的名字。在平時，若要提到天主，就用其他的話或暗語來代替，比如「聖者」、「名」、「受讚頌者」（谷十四61）、「全能者」等等。耶穌也依循這種方式來

祈禱，他說：「願祢的名被尊為聖」，意思是說：「父，藉著祢，願祢的名被尊為聖」。

由於天主的「名」是人的認知的總和，所以每當我們說天主聖化並榮耀祂自己的名時，就意謂著天主淨化了人類對祂的認知。這淨化來自先知的訓誨、耶穌的教導和聖神的恩賜，即聖神引領信徒們了解全部的真理。

天主既是「至聖者」，人的祈禱當然也增加不了祂的聖德；不過，就人而言，認識祂的聖德是極其重要的。為此，我們對天主之名的認知，理應隨時增長、不斷淨化、遠離所有的錯誤與迷信。「願祢的名被尊為聖」這項祈求，其實完全合乎人的根本願望，即認識永恆、真理和真天主；而這也回應了耶穌的願望：「永生就是：認識祢，唯一的真天主」（若十七3）。所以，這是我們的首要祈求。

### 認識祢（若十七3）

這項祈求就是請求天主顯露祂的聖名，以使人更清晰、更完美地認識祂。在此，我

們請求天主使我們從所有糾纏我們心靈、癱瘓我們生命的虛妄想像中得到釋放。事實上，這些虛妄想像不外是偶像崇拜、自私敏感的產物，以及某些不正確的概念——例如，神有如警察、天主是復仇者等。伏爾泰（Voltaire）曾寫道：「天主按自己的肖像創造了人，而人卻以自己的形象建構了神。」

這些在下意識裏所形成的圖像，確實阻礙了你對真天主——我們的主耶穌基督的父親的認識（參閱伯前1:3），更何況天主本來就超越我們的想像！因此，絕不應將天主局限在自己的概念或邏輯裏，而應向天主的奧秘敞開心扉，斷然無悔地拋棄自己心中的偶像。的確，我們需要從這些殘渣裏不斷過濾、澄清，好使我們的信仰得到淨化。而唯有天主的話語，才能使我們避開這些如影隨形、挫信敗德的假像，使信仰獲得光照。

「認識祢」這項祈求，還包含了另一個渴求，即：不可在沒有信仰的人面前褻瀆天主的聖名。我們既已經領受了認識天主聖名的恩寵，千萬別步上厄則克耳先知時代，那些曾在異民前褻瀆天主聖名的猶太人的後塵（則三六20-28）。我們若用不誠懇的態度過生活，對待天主就好像對待一個和你的生活毫不相干的問題似的，這就是褻瀆了天主的聖名。我們若誤導了那些尋求天主的人，使他們對天主有不正確的觀念，這也是褻瀆祂的聖名。

不尊敬天主聖名，將之視為教條，或將祂視為與你毫無關係等等，這都褻瀆了天主的聖名。若我們要正確無誤地描述天主，就須以赤子之心來表達，用愛來述說！而當我們對兒童們提及天主時，尤需特別小心所用之字和圖，以免因描繪方式不當而令孩童們拒絕接受天主。

爲了真誠祈求認識天主的願望，你必須努力過聖德的生活。肋未紀記載：「你們應該是聖的，因爲我，上主，你們的天主是聖的」（肋十九2）。耶穌也說過：「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣」（瑪五48）。

是天主召叫你過聖德的生活。當你領洗時，天主賜你這聖德，但這仍須由你自己來灌溉，使它開花結果以光榮天父，並使祂的名被尊爲聖。不尊祂的名爲聖，雖不至於損及天主的聖德，卻會令你疏離祂，並使你逐步陷入無知、謬誤與死亡之境況。

恆心誦唸「願祢的名被尊爲聖」吧！這會使你分享天主的聖德，並真正認識天父；而你的聖善言行更會使祂的名在眾人之中受光榮，並被尊爲聖。

## 默觀的祈禱

默觀的祈禱幫助信徒們領會天主的聖德。天主既如此超越，人在祂面前當然感到渺小、虛無，甚至會感到有罪。一旦人肯定天主的絕對性與自有性，人就會忘我，接著，便會默默地靜觀祂，並俯伏朝拜祂。這默觀的祈禱使人發現天主的無窮美善和聖德，但也使人有一種無法承受天主的聖德的感覺。有過這類經驗的人往往只有一個願望，就是讓自己完全消失在天主前，讓祂來充滿他們。

默觀，並非口禱；默觀，是在天主前的靜默。當人靜靜地在天主前朝拜祂時，天主顯露祂的榮光。爲了避免將天主界定在狹隘的圖像或想像中，人必須靜觀祂、朝拜祂。默觀的祈禱使我們以受造物的身分，靜默地朝拜天主，使我們回應超越的天主對我們的啓示。這是何等的大恩賜！

時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人（若四23）。

猶太人朝拜「雅威」（天主），而基督徒則是蒙召來朝拜「天主父」，這顯示出基督的教導之截然不同與富有創意。對猶太人而言，天父顯露其聖名使他們以敬畏之心來朝拜天主：「你要朝拜上主，你的天主，你只能朝拜祂，不可朝拜別的神」；然而基督所啓示的父，則是邀請人以心神和真理，也就是以愛來朝拜祂。一般而言，我們不夠注意「朝拜」的重要性；其實，朝拜是人最崇高的行爲，是受造物對造物主順服、敬仰的最完美表達。

讚頌、感謝和祈求等行爲可應用在一般的人際關係上，唯獨「朝拜」只適用於天主。我們只能朝拜祂，唯有祂是我們朝拜的對象。讓我們注視耶穌——以心神、以真理朝拜父者，向他學習如何朝拜天父。

若這個世界逐漸枯萎、了無生氣，難道不是因爲缺乏朝拜天主的人？事實上，人若不朝拜天主，就不會認識天主的聖德；不朝拜天主，自然而然就將天主貶抑成眾多偶像之一。

拒絕認識天主，就不會朝拜天主；不朝拜天主，又怎會愛他人呢？一旦生命如此存在，又有何意義？更糟的是，人因此而變得無知，他不願也不能朝拜天主了。可是，人是爲了朝拜而受造的，所以人不能不朝拜天主。很可惜，有些人朝拜受造物而非造物

主，於是他們開始蔑視他人，陷入墮落的生活中心（參閱羅一 18 | 32）。的確，當人不再朝拜天主而朝拜自己時，這是多盲目、可悲！

那些只為朝拜天主而生活的人，將帶給教會與人類多大的恩惠啊！這些人不斷提醒我們記起天主的超越性，他們宛如在這個不談天主的奧祕、只重視物質的世界裏的一輪明月，以其光輝照耀他人。他們寧靜的生命正是天父愛的見證。他們以自己的臨在，不斷喚起人們意識到：天主是愛，而人是為天主而存在的。這些人是值得我們深深熱愛的，他們可說是我們的生命；因為他們，我們才免遭淪喪。

## 朝拜聖父者

「願祢的名被尊為聖」，簡單地說，就是成為「父」的朝拜者，而不僅是「神」的朝拜者。天父的這個心願，耶穌將之成為自己的心願，並為之奉獻整個生命：「我已經將祢的名宣示給他們了，我還要宣示，好使祢愛我的愛在他們內，我也在他們內」（若

十七26)。

耶穌願意你敞開自己的心，朝拜聖父無邊無際的愛。耶穌所尋找的，就是這樣的朝拜者。當梅瑟面對天主的榮光時，他感覺到的是畏懼；然而耶穌的降世，使我們遠離懼怕，現在我們大可安心地以**孝愛之心**來朝拜天父了。而朝拜也因此成為信友對天主最深愛的表現。梅瑟從前在面對天主的偉大時，只敢懷著懼怕之情俯伏朝拜祂；而現在，天主兒女對父的愛的朝拜，卻是奧妙、美好的，令人神魂超拔的。「願祢的名被尊為聖」這祈求，引領你進入基督徒的基本祈禱態度中，即引領你以心神和真理來朝拜天父。

父，願祢的名被尊為聖！



## 聖經章節

- 出三 1 | 18
- 出十九 9 | 24
- 申五 23 | 33
- 歐十一 1 | 9
- 依六 1 | 7
- 則三六 23 | 28
- 肋十九 1 | 2
- 若二 1 | 13 | 22
- 若十四 6 | 14
- 若十七
- 瑪十一 25 | 27

天主啓示祂的名

西乃聖山

天主激發其子民的敬畏之心

我是在你們中間的聖者

「聖、聖、聖」的上主

上主聖化自己的名

你們應該是聖的

敬重天父的聖殿

把父顯示給我們

光榮聖父的名

啓示「父」這個名字

## 讓天主的話語感化我們

——在提出自己的願望前，我是否會先祈求父的光榮、神國及旨意的實現呢？我個人的渴望是否以此三項祈求為先決條件？這些個人的願望是否只為了父的光榮、神國和旨意的實現呢？

——我如何了解天主的聖德？如何稱呼祂的名？我在天主所祝聖的場所是否保持莊重的態度？不論單獨一人或與他人在一起祈禱，不論在自己房裏、在餐桌上，或在教堂裏，我的言談舉止是否都反應出我真正的意識到天主是父、是至聖者？

——不論在工作或行走時，不論在遭逢痛苦或分享快樂時，我都時時刻刻呼喚天父、耶穌和聖神，並以聖三之名祈禱嗎？

——我如何淨化自己對天主的認知，好使祂的名在我身上被尊為聖呢？基督所渴求的「願祢的名受光榮」及「願祢的名被尊為聖」，是否也是我的渴求呢？我如何在我的環境中，藉著道理、生活見證及言語等，來促使天主的旨意早日實現？

——「你們應該是聖的……」，成聖指的是，藉著慈悲及寬恕天父彰顯其聖德。我是否僅以遵守天主的誠命為滿足，而忽略了至聖的天主對我的期待？

——在領洗時，我成爲「聖」的，而領聖事更使我的聖德成長，然而我是否常意識到要爲天主的恩惠而完全敞開自己，如善領聖事（尤其是和好聖事、聖體聖事等），及默觀祈禱？

——以色列子民四十年穿越曠野的經驗，使他們對天主的認識越來越清晰、越來越淨化。我呢？我是否也常靜下來，真心誠意地尋找天主，求祂爲我彰顯其聖名？此外，我是否也做些刻苦、聆聽聖言、看看聖書？

——我如何談論天主？以謙恭、敬愛的態度談？或者我會以開玩笑的態度談論那些被祝聖過的人或事物？

——我對天主有哪些錯誤的圖像？請一一列舉。

——我是否喜愛默觀的祈禱？常常安排時間做這樣的祈禱嗎？我是否祈求天主說：「願祢的名在我內及在所有的人內被尊爲聖？」在默觀時我是怕畏天主，還是讚歎父所顯露的愛？

——我是否常爲那些負有「以真理來宣揚天主之名」的職責之人——如教宗、主教、神父和傳教士等——祈禱？每次在論及天主之前，我是否祈求聖神光照、淨化我？

——我是否常爲那些蒙召度默觀生活的人祈禱，並資助他們的生活？

——我是「神」的朝拜者，或「父」的朝拜者？

---

# 第五章

願祢的國來臨

耶穌以「願天主的國來臨」這項祈求，來與你分享他在世時所念念不望的渴望。天父深切期望將祂的愛和生命通傳給人，而這正是基督所饑渴的。耶穌其實是在邀請你比以色列子民更渴望天主的國，因為你比他們更清楚天國是什麼。而爲了更明瞭這祈求的含意，我們最好回憶一下天主如何許諾給以色列子民一位默西亞君王，而這許諾又如何

在耶穌身上實現。

## 以色列子民所謂天主的國

從亞巴郎起，經梅瑟和民長的時代……直到公元前一〇三〇年的這段期間，以色列人一直都無國王，他們的唯一統治者就是天主。當以色列人佔領了福地並定居下來以後，爲了抵抗外族的入侵，也爲了模仿四周其他民族的政治組織模式，以色列人願意冊立一位國王。於是，他們對基德紅說：「你既然拯救了我們，請你和你的子孫做我們的君王」（民八22）。基德紅回拒說：「我不做你們的君王，我的子孫也不作你們的君

王，唯有上主是你們的君王」（民八23）。

儘管基德紅拒絕了，不久之後，以色列人還是組成了一個王國。這件事引起部分忠於以色列傳統的人的反對。這些人認為，如果有了國王就表示以色列子民不承認天主為他們唯一的君王，也不信任天主對其子民的忠心；他們甚至認為這樣做便是否定了天主的神權，如同背教一般。

然而，也有不少以色列人歡迎這種新政體，歡迎國王，他們認為這會為以色列人帶來「好的效果」。事實上，持這種看法的人並非不承認天主，為他們而言，上主仍然是以色列的唯一君王。

君王，是天主的代表，唯有當他遵從天主的旨意時，他的權威才是合法的。以色列的首位君王撒烏耳並不了解這事，因此被撤換下來，而改由達味繼任（參閱撒上下十六）

（註3）。

達味王顯然也有其軟弱和過失，但他實行了天主的旨意。正因為如此，所以天主允諾他說：「我必在你以後興起一個後裔，即你所生的兒子；我必鞏固他的王權」（參閱

撒下七 1-17)。這是極為重要的一件事。

天主的這項美妙的允諾在以色列子民心中萌生了希望：將有一位默西亞要來，他將在世上建立天主的王國。而這位將實踐天主旨意的完美君王，其王國是直到永遠的。

## 對達味的許諾

達味是一位既幸福又得意的君王，不僅極其富有，還建造了一座雄偉壯麗的王宮。他注意到天主的約櫃仍置放在帳幕內，因此決定以感恩的心，為天主建造一座華麗的殿宇。天主藉納堂先知，向達味說：

你要建築一座殿宇給我居住嗎？我自從埃及領以色列子民上來的那一天起，直到今天，從沒有居住過殿宇，只隨帳棚和會幕漂泊。……是我揀選你離開牧場，離開放羊的事，作我民以色列的領袖。……我要使你成名，像世上出名的大人物，……並要為你建立家室……我必在你以後興起一個後裔，即你所生的兒子；我必鞏固他的王



權……直到永遠」（參閱撒下七5-13）。

天主接受了達味的這計劃，並藉著納堂先知對達味說，不是你達味要為我建立一所殿宇，而是我雅威要為你建立一個家室；就是在你死後，你的兒子撒羅滿要為我建立一所殿宇。後來撒羅滿果然建立了聖殿，從那時起，以色列子民更熱切地等待達味之子——默西亞（基督）——的來臨。而基督的來臨，建立了恆久的聖殿——教會，我們也都成了教會的「活石」（參閱伯前二5）。

以色列人的國王只不過是天主的代表而已，真正的國王是天主自己。天主在以色列子民中揀選國王，並立之為自己百姓的君王，但真正「隨主心意」的理想君王實在很難找。在歷史過程中，以色列人對君王的觀念逐漸在改變；在先知及充軍之後的時代，他們的默西亞君王觀念日益發展，他們相信默西亞將把人類從撒殫的手中解救出來，使人脫離撒殫的種種控制。

接著，以色列人又面臨了一連串的考驗：被放逐、戰爭、饑荒等等。於是，天主藉先知們來安慰和勸告這批受壓迫的百姓，培養他們對默西亞之來臨的強烈渴望。

事實上，以色列人所應該等待的真正解放，是遠離罪惡，因為罪惡才是不幸之源。

這種解放是屬於心靈的層面。很可惜，由於軍事上的挫敗，加上外來的屈辱以及自己領土的被霸佔，以致於以色列人對救恩的渴望，逐漸轉變成政治性的，也就是渴望使自己從外來政權的掌控中得到解放。所以，對猶太人而言，「天主的國」基本上就是：在異族的敵視、脅迫中，以色列人能夠擁有獨立的自主權，並且透過這獨立自主權使全世界都能認識唯一的真天主。

可見以色列人所期待的默西亞，只不過是位軍事領袖而已；而他們希望能將他們的法律強加在所有被他們降服的民族身上。由此我們不難看出，以色列人的確誤解了天主的救贖允諾，他們甚至因政治的目的將之窄化；而耶穌就是在以民這種誤解天主的救贖和王國的環境下降生至人世的。

## 耶穌眼中的天國

耶穌眼中的天主之國是全然不同的。耶穌所尋求的並非政治上的，而是人民心靈上的解放。這王國的目標是爲了建立新的子民、新的盟約；是爲了將人從罪惡的深淵解救出來，以建立一個會朝拜天父的民族——教會。

人因爲犯罪受制於撒彈，無法依靠自己的力量從罪惡所造成的死亡中解脫出來。所以，爲獲得永生，人必須重新與生命和愛的泉源——天主，建立新的密切關係。然而，撒彈的影響力是如此之大，以至於人唯有按照天主所啓示的方法才能脫離撒彈的控制。

天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永生（若三16）。

耶穌基督在世上建立了天主的國，人若聽從耶穌的話而悔改，棄絕魔鬼並接受洗禮，便獲得了救恩。換言之，天主爲我們而付出了祂的愛，祂在耶穌身上彰顯祂的國，並派遣聖神，使我們成爲天國的一份子。

人可以自由地決定接受或拒絕救恩，然而那些相信並歡迎天主聖子的人必得永生。當然，所有棄絕撒彈而受洗，並獲得罪惡的赦免的人，必須先虔敬地聆聽天主的話語，

還須積極地傳播福音，使天主的國在此世早日生根結果。此外，我們還須以信德迎接這喜訊，使留在罪惡、黑暗中的人，都得以進入父的永恆光明王國。如此一來，父的名即被尊為聖，祂的旨意亦承行於地。

可惜，耶穌時代的猶太人觀念錯誤，未能了悟天主的國已經來臨。由於他們冥頑不靈，耶穌只好隱藏自己的默西亞和君王身分（若六15）。在宣告「天主的國臨近了」（谷一15）之時，他拒絕了「世上的一切國度及其榮華」（瑪四8），因為「他的國不屬於這個世界」（若十八36）。耶穌既然不願意人因政治目的而扭曲救贖的喜訊，基督教當然也就不是一種政治或社會的「解放運動」；事實上，它所帶來的喜訊使人類整體得到解救，不論是在人性層面或心靈層面。基督宗教拒絕暴力，而是藉著服務、寬恕，甚至為敵人犧牲性命等福音精神，來彰顯天主的國已經臨於此世。總之，耶穌以天主之國，毫不留情地對抗天主及人類的共同仇敵——撒殫。

如果我是仗賴天主的手指驅魔，那麼，天主的國已來到你們中間了（路十一20；參閱路十三16；瑪十一5）。

透過耶穌的教誨，天主的國已在這個世界開始成長，但尚未完全實現。耶穌將之比喻為在艱難的環境中奮勇成長的麥子（瑪十三36-43）、芥菜子（瑪十三31）或酵母（瑪十三33）。這天主的國度，直到耶穌被釘死在十字架上及光榮的復活後，才確實建立起來。那時生命征服了死亡，耶穌的復活之光永遠戰勝了罪惡的暗夜。耶穌的復活是人復活進入永生的最確切保障。

## 願天主的國爲你而來

天主熱切渴望人人都能獲得幸福。耶穌爲此也向天父祈求說：「願祢的國來臨」，他也要你向父祈求，求父派遣聖神臨於所有的人，使每一個人分享天主的愛而獲得永遠的生命。

天主的國已降臨在你身上，但是還有那麼多的人依舊不認識祂！人類的幸福既是耶穌苦難的原因，也是他在十字架上的最大饑渴，我們也應將耶穌的這渴求放在心中，視

爲我們生命的最大願望。

「願祢的國來臨」，這永不止息的願望，常使基督和聖人們憂心如焚，而你呢？耶穌爲了使人脫離惡魔的掌控與死亡的結局，寧願犧牲自己寶貴的生命，而我們呢？我們爲那些仍未進入天主的國的人到底又做了些什麼呢？

〈天主經〉中的這第二個願望與「美善」有關，這也就是人們所渴求的至高美善。耶穌在此邀請你爲所有的人祈求這美善。環顧四周，你是否感受到罪惡的驚濤駭浪不斷地高漲，簡直到了令人顫慄的地步？這情況一定令你體會到熱切祈禱的重要性，因爲「願祢的國來臨」這祈求與人類的幸福息息相關。

願這項爲罪人們的懇切祈禱，自你心中源源不斷地湧出！

## 分擔天主的饑渴

願意天主的國來臨，就是要讓父的渴望——把祂的愛通傳給祂所有的子女們——變成你自己的。所以，爲你的弟兄姊妹們也爲你自己，深切地祈求天主聖神吧！熱切地祈

求祂，求祂讓耶穌在十字架上死亡時所點燃的火燄，也能在你身上完全燃燒起來！懇切地祈求這火燄能不斷地燃燒，燃燒到世界各地；並願你能奉獻自己的一生，使這火焰能蔓延得更廣更遠！

耶穌的苦難及拯救世人的渴望，正是天主的渴望；而這渴望也要成爲你的渴望。這樣，你會更深地體驗到基督在十字架上的饑渴，而你的心也會真正地爲罪人們感到難過；進而，你切願像天父般去愛他們。每當你想到那些生活在罪惡中的人們，心靈便覺得痛苦萬分；因此，你渴願爲他們祈禱，更願爲他們的得救而奉獻自己的一生。反之，若你對罪人們的下場漠不關心，更不願爲他們付出愛，那就表示你離天主還有一大段距離。

藍峰斯神父在他的一本書中，這樣寫道：

在沙漠的一所隱修院中流傳著這麼一則故事。有一位天使把亞歷山大城內的一位小鞋匠，介紹給大聖人安東尼。修院中的隱士們雖然努力進德修業，但其神修遠遠比不上這個小鞋匠。

聖安東尼聽到了天使的通報後，十分惶恐，於是急忙前往這個墮落之城，想從這位小

鞋匠的口中獲知晉身完美境界的祕訣。

「在這敗壞的環境中，你做些什麼特別的事使自己得到聖化呢？」聖人問這位小鞋匠。

「我？我做鞋子……」

「沒錯，但你一定有什麼祕訣。你怎麼分配時間呢？」

「我將一天分成三部分：祈禱、工作和睡覺。」小鞋匠回答。

「我呢，我一天到晚都在祈禱……所以，祕訣不在此。那麼，你怎麼分配你的錢財呢？」聖安東尼繼續追問。

「我也將它們分為三部分：為教會、為窮人和為我自己。」

「可是我，我把錢全部都奉獻出來了……所以一定還有別的祕訣。你再想一想吧！」  
「真的沒有了啊！」小鞋匠搖搖頭。

「那麼，對於那些連善惡都分不清，顯然會下地獄的人，你忍心他們遭受不幸的結局嗎？」

「啊，不，我絕對不忍心！這事太令我難過了，我要祈求天主讓我活生生下地獄，好



拯救他們的靈魂。」

聖安東尼踏著腳尖悄悄離開了，心中想著：我現在終於明白了；顯然，我目前尚未達到這樣的境界（註4）。

你呢？你現在到達什麼境界了呢？

## 宣揚天國者

當你說「願祢的國來臨」時，這也表示你要以自己的生活為天國作見證並傳播天國的喜訊。當你這樣祈求時，你的內心必會萌生一股傳揚福音的熱忱；而正是這福傳的熱忱促使天主聖子降生，並被派遣到世界上來，使人認識「唯一的真天主」。是的，天主需要你來推動祂的國，使之早日來臨；祂也需要你以祈禱和言行具體參與此項福傳大業。所以你需要不斷祈求天主派遣工人來收割祂的莊稼，並將聖神遣發到信者的心中，

使天主的國遠達地極。這祈禱將使你成爲一位傳揚福音者，成爲一位活在希望中的人，一位天主的真正兒女。這芥子已埋在土裏，雖然目前你尚未看見它成長茁壯，但你確信它會像耶穌所許諾的那樣，長成一顆大樹。你的懇切祈禱正使天主的國加速來臨！

誰愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裏去，並要在他那裏作我們的住所（若十四23）。

讓自己成爲祂的住所，不就是讓祂在我內爲王嗎？

父，願祢的國來臨，好使萬物都成爲祢的住所！

父，願祢的國來臨，好使聖神充滿所有的血肉之軀，並使所有的人得救。

父，願祢的國來臨，好使人人都成爲祢天國的好兒女，也使他們明瞭幸福就是永遠

生活在祢面前……

## 天國已經來臨，但尚未完成

天主的國在耶穌身上以遠遠超乎人想像的方式來臨。人原本期待一位普通的君王，但來臨的卻是天主聖子。為基督、為所有接納天國的人而言，天主的國已經來臨了；但天國還要繼續來臨，臨於每一時代的每一個人身上。然而，天父尊重人的自由，祂並不強迫人接受它。

從你領洗的那一天開始，天主的國已經來到你身上。若你經常祈求「願祢的國來臨」，你將獲得更多來自聖神的力量，你更能棄絕罪惡，也更能敞開心扉接受天國的光明（參閱羅七15至八39）。這樣的祈求，使你成爲一位奮鬥不懈者，成爲一位在失敗中仍然滿懷希望的人，成爲一位時時刻刻記起天主仁慈的人。這樣的祈求，不僅拓展你的福傳使命，也推動你去建設耶穌爲全人類所建立的這個教會。耶穌讓人自由地決定是否要接受這愛的王國。的確，這樣的祈求使你深深地愛教會，這教會是天主的國在世上的實現，也是即將來臨的天國的表徵。

藉著基督的苦難、聖死，以及祂所賜的聖神，天主的國已經開始了，然而一直要等到耶穌在光榮中再度來臨，它才完成。那時，一切將屈服於天父：

萬物都屈服於他以後，子自己也要屈服在那使萬物屈服於自己的父，好叫天主成為萬物之中的萬有」（格前十五28）。

父，願祢的國來臨！

## 聖經章節

- 撒下七 1 - 17
- 瑪九 35 ; 十 8
- 瑪六 19 - 34
- 瑪十二 22 - 45
- 瑪十三 1 - 53
- 路七 36 至 八 3
- 路二四 13 - 36
- 羅七 15 至 八 39
- 弟後二 8 - 13

達味王國及天主的許諾

宣揚天國

先尋求天主的國

天主的國在你們中間

天國的比喻

瑪利亞瑪達肋納與天主的國

天國的真假觀

天主的國來到我們心中

與基督一同為王

## 讓天主的話語感化我們

——天主的國若要來到人間，就必須先來到我們身上；因為天國是透過我們而建立在世界上的。我是否全心、全靈順服在天主愛的光照之下？我在什麼事上得罪了天主，阻擋天國來到我內心呢？

——在我身上有哪些傾向阻礙天國的來臨：膽怯、恐懼、冷漠、被動？

——我是否常掛慮罪人們的得救？或根本不在乎？我是否以極大的心火為他們祈禱並作犧牲？

——我對天國的渴望，是否只是為滿足我自己的虛榮心或個人的利益？或以之提升自我？在使徒工作、牧靈工作的層面上，我是否先尋求天主的國及其正義，或者我先考慮我自己的立場？甚至唯我獨尊、獨斷獨行？

——我是否常將天國與政治或社會的解放混為一談？或者我將傳揚福音與人性的解放截然區分為二？耶穌並不將這二者混為一談，亦不將它們截然區分為二我呢？我的態度又如何？

——為加速天國的來臨與人類的解放，我願做些什麼？我是否尊重那些拒絕接受天國的人

之自由意願？而對那些渴望天國來臨的人，我提供些什麼來協助他們？  
—表面上看來，天國的來臨好像延遲了；對此，我是否覺得很失望？甚至想放棄？我忠於基督的許諾嗎？

—「你們先該尋求天主的國和它的義德」（瑪六33）。我首先尋求的是什麼？是物質享受或永生幸福？我確信精神生活比物質需要更重要嗎？我個人只顧給人食物而忽略了給人天主的聖言嗎？或是只給人天主聖言而忽略了給人物質之所需？（參閱瑪六19—34）

—我是否常為天國的來臨而祈禱？為天國的早日來臨我做了些什麼？寫文章、講道、培育人才、參與福傳活動？

---

## 第十六章

願祿的旨意承行於地，  
如在天上一樣。



這項祈求與我們大家都息息相關。若與其他祈求相比較，這祈求使我們更深地參與耶穌的奧蹟，渴望按天父的旨意與耶穌一起被釘在十字架上，從死亡走向生命，從自我中心走向絕對的愛。的確，這項祈求讓人從死亡到復活，但人若缺乏耶穌的聖神之推動，就不能真心祈禱，更無從效法耶穌，像他那樣完美地服從天父的旨意。

我們都渴望竭盡所能實行天主的旨意，但我們也知道自己的能力極其有限，再加上又有周遭環境的阻擋，所以更須天主的大力協助，才能實現天主的旨意。對人來說，天父的旨意有如一聲呼喚、一項恩賜、一個要求，我們要向慈愛的天父祈求，求祂賞賜我們聖愛之神，使我們能體認並熱愛天主的真正旨意。如此，我們才有勇氣以接納一項恩賜的心態接納天主的旨意，並平安喜樂地使之實現。

## 禱文

聖神，請降臨！

請將耶穌基督身上所顯露的天父旨意啟示給我們。

愛的聖神，請降臨！

請幫助我們喜悅地接納天主的旨意。

剛毅的聖神，請降臨！

請讓我們實踐天主所喜悅的事。

從耶穌聖心湧溢出的喜樂之聖神，請降臨！

請以祢的愛灼熱我們，祢的光照耀我們，祢的平安充滿我們。

聖子耶穌的聖神，請降臨！

請轉化我們，使我們相似基督；請變化我們的心，使之相似耶穌聖心。

天主聖父的聖神，請降臨！

請讓父的旨意成為我們的食糧和我們喜慶！阿肋路亞！

「願祢的旨意奉行在人間」這項祈求，如同前兩個祈求——「願祢的名被尊為聖」及「願祢的國來臨」——一樣，都邀請我們在祈禱時先凝視天主。這祈求的幅度是普世性的。正如我們祈求父的名在整個宇宙被尊為聖，以及父的國臨於普世；同樣，現在我們祈求祢的旨意奉行於整個受造界。

## 願祢的旨意承行於地

更好的表達或許是：父，願祢的旨意「成全」。換言之，願祢的旨意「臨於人間」。儘管我們對此事所能付出的心力是如此微小，然而這件事必然會發生」（註5）。

天父旨意之奉行，完全操之於祢；然而，祢願意透過你來完成其旨意。祢願意你「心甘情願配合其旨意」，更好說，祢的旨意應該成為你的意願及熱烈的渴望。

若你真心祈求天父旨意的奉行，則你的一切言行和內心深處的渴望自然會合乎天主的意願，自然而然會傳達天主的意願並讓它延續不絕。

或許你會問說，如果天父旨意的奉行完全操之於祢，那麼祢就不需要我了，我還祈求些什麼呢？的確，天主不需要你，也能完成祢的旨意，但是祢卻願你自由參與；因為祢待你如兒女，而非奴僕，祢不會將你造成如機器人那般，而是賜給你幸福並要你置身其中。

你的祈禱不是為了改變天主，但它卻會改變你自己的心靈，使你內心深處的意願與天主的旨意產生共鳴；祈禱，不僅開闊了你的心胸，更讓你願意接受天主的旨意。愛，不就是要完成我們所愛者的旨意，努力達成他的願望嗎？由此看來，這項祈求使人的心靈因愛而歸化，並藉著祈禱和行動真誠地渴願天主國之來臨及祢的旨意之承行。

要知道，你每天這樣祈求，這是很有價值的。天父早已知道總有一天你會這麼祈禱的，祢必將你放在祢內；當然在祢的眷顧之下，你所祈求的必會實現。

## 父所要的

天主的旨意和祂對人類的愛，這二者是互相配合的。祂願祂的名被尊為聖，祂願祂的國來臨，這也就是說：「祂願意所有的人都得救」（弟前二4）。

天主的旨意透過其愛的計劃顯現在人類的歷史中，只有祂知道這整個的過程。這旨意藉著歷史中所發生的每件事而被實現出來，

它還以一種獨特的形式被表現出來，就是：人要從內心深處接受它，並自由地完成它（註6）。

天主的旨意並非如「天命」般臨於人身上，事實上它有如一項召喚、一個期望！雖然在你回答此項召喚之前，天主早已知道你會如何回應；然而祂尊重你的自由抉擇，即使這個抉擇是要把祂釘在十字架上亦然。

人需要深入地了解天主的旨意，才能自由地回應祂的召喚。舊約中的法律和福音中基督的話語都明白地表達天主的旨意。這些都將不斷地光照你的良知，也向你的生活提

出挑戰。

願祢的旨意承行，其意義在於：接受天主的旨意並相信天主不會控制我，所以我把我的生命和本性都與天主的旨意相結合；我也願意配合祢的意願，與祢合作，實現我真正的幸福。

父讓你知悉祢的旨意，也為你顯露你生命的意義與目標，以及實現你的自我的途徑。唯有當你了解並完成天主創造你的目的——在永生中直觀天父並與祢共融合一，你才全然成爲一個人。

創造天地之初，造物主已將祢的旨意顯露給人。祢一方面要人治理大地，另一方面也要人尊敬和服從祢；祢對人說：「知善惡樹上的果子你不可吃……」（創二17）。

這是一項愛的考驗，目的是要讓人明白，人雖屬於天主，但還是有真正的自由。然而亞當卻不幸中了魔鬼的詭計，誤將這項禁令視為天主對人的嫉妒——天主害怕人會取代祢的地位（註7）。

於是亞當違背了這項禁令。人之受造，原是爲與天父合作來共同治理大地的，但亞

當卻漠視了天主在這計劃中應有的地位，而他自己為宇宙的中心。於是，關係破裂了。他的眼開了……，被趕出了樂園……；他不但驚慌失措，更迷失了方向。

然而天父不願將亞當遺棄在絕望和處罰中，祂要救贖全人類，祂要再給人類一個機會。祂許諾將從亞當與厄娃的後裔中興起一位救世主。

## 天主子民的歷史

在所有的民族之中，天主特別揀選了以色列子民以實現祂的許諾。以色列在歷經興盛、衰敗、不忠和悔改的過程中，不但體會到天主的旨意是寬仁和慈愛的，而且也體驗到天主如何使他們從罪惡的境況中得到自由，而成為天主盟約的子民。他們深深體認出天主愛罪人，不願見到罪人喪亡，反要賜給他們永生。

我不喜歡任何人喪亡，……你們回心轉意吧！你們必得生存！（則十八32）

藉著天主所恩賜的法律，以色列人民逐漸了解天主的旨意；而先知和智者們更爲人民指出，如何在日常生活中具體實踐法律所表達出的天主旨意。這些人不斷地教導人民，不斷地強調法律本身的特質、內涵，使以色列子民不致於以習以爲常、不忠的心態去遵守法律。

對以色列子民來說，天主的旨意是完全獨立的，「祂所決定的，誰能變更？祂所樂意的，必要實行」（約二三13）。上主言出必行，祂說：「從我口中發出的言語，不能空空地回到我這裏來；反之，它必實行我的旨意，完成我派遣它的使命」（依五五11）。的確，天主是宇宙的創造者和主宰，其威權無人能置疑，祂按其旨意行事。

然而，有時有些人會認爲天主的旨意太過專橫，而對之採取抗拒的態度；對這些人，先知們不斷地以陶工的比喻來提醒他們，使他們明白受造物是完完全全依存於天主的（參閱耶十八11-16，依四五9）。

先知們教導我們說，天主的旨意不但是至尊無上的，且饒富智慧。

人並非以其理智來朝拜天主的奧秘，而是以深遂的信仰來朝拜這位賜人幸福的天主的義德（註8）。



天主的旨意是正義的、公平的、慈愛的，寬恕與憐憫的（歐二21）。天主是如此地深愛世人，然而人卻與天主作對；雖然如此，天主仍然尊重人的自由抉擇。天主不願意人誤入歧途、沈淪滅亡，爲了使人能好好地自我反省，看清自己的罪過而誠心悔改，天主賜給悔改者一顆嶄新的心（則三六26）。爲達此目的，天主還興起了一位「上主的僕人」（參閱依五三），以完成祂的旨意。這位僕人更爲此而不惜犧牲自己的生命爲大眾作贖價。也就是因爲祂，人們才得享天主旨意的美好效果。

## 吾主，我來是爲承行祢的旨意

路加福音的開頭幾頁，敘述瑪利亞這位上主的婢女如何接納上主的旨意，說：「看！上主的婢女，願照祢的話成就於我吧！」（參閱路一28-38）。由於她的同意，瑪利亞成了救世主的母親。聖母的回答與聖子對「父」的回答：「我來爲承行祢的旨意」（希十七19），互相輝映。瑪利亞的回答使聖子來到人間，成爲「一個合天主心

意的人，他要履行天主的一切旨意」（宗十三22）。

耶穌不僅把聖父的旨意啓示給我們，而且還將這旨意完全實現。在面對那些一心一意想「窄化天主的心」，並且要把罪人排除在天主的愛之外的法利賽人時，耶穌宣稱天主在賞賜恩寵上，有絕對的自由。耶穌召回所有的人悔改，他更樂於寬恕那些他的父所特別關懷的罪人。的確，正如耶穌自己所說的：「人子來，是爲尋找及拯救迷失了的人」（路十九10），但人卻不了解耶穌所說的這些話。「天主將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啓示給小孩子」（瑪十一25）。顯然，天國是屬於那些擁有一顆赤子之心，並實踐天主旨意的人們的。

## 耶穌完成父的旨意

十二歲時，耶穌便意識到他與天父的關係是遠遠超過他與人的關係的。他「必須在他父親那裏」（參閱路二49），他要完成父的旨意。在曠野裏，他受到三次試探，試探者引誘他違背父的旨意，然而耶穌選擇了實行父的旨意。曠野的誘惑，可說是耶穌在未

來傳教生活中所將遭遇到的試探之總和。

我們發現，耶穌在一生中任何時候都清楚意識到自己的使命。他對門徒們說：「我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成祂的工程」（若四34）；在十字架上臨終之際，他更向父說：「完成了！」（若十九30）

耶穌的食糧與使命就是完成父的旨意。父的旨意就是：把永遠的生命及復活賜給所有相信祂的人。

永生就是：認識祢，唯一的真天主，和祢所派遣來的耶穌基督（若十七3）。

父啊！祢所賜給我的人，我願我在那裏，他們也同我在一起，使他們享見祢所賜給我的光榮（若十七24）。

父的這項愛的大計劃，也就是耶穌永恆不變的心願：

天主竟這樣愛了世界，甚至賜下自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永

生」(若三16)。

正是爲此，耶穌才「貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上」(斐二8)。

## 貫徹到底

貫徹到底執行天主的旨意，並不使人免除在執行這旨意時所遭受的痛苦(註9)。

當然，天主的旨意充滿著愛和幸福，祂也要求你以愛來還報祂的愛；但在一般的情況下，並非每次你都會感受到幸福！

在革責瑪尼山園中，耶穌完全知道「父的意願」，然而他也深深感受到自己的哀慟，這二者在他內互相搏鬥。藉著向天父懇切祈禱，他克勝了這爭戰(註10)。

我父！若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照祢所願意的（瑪二六36—46）。

杯，代表耶穌的死亡。當天主聖子以人性來面對這項使命時，也免不了表現出極度的震憾及恐慌；他並不願意這樣死去，在他內心深處有著劇烈的掙扎與痛苦。雖然如此，耶穌——這位同時具有天主性與人性的天主子——仍做了最後的抉擇，他自由地選擇了服從天父的旨意。對聖父的這項首肯，是他愛的至高表現！

在此，我們不難發現，耶穌依賴祈禱來超越痛苦對他的挑戰，這祈禱從他那願意奉行天父旨意的心田中源源湧出。的確，在山園中，耶穌除了謙卑地向天父說「願祢的旨意承行」以外，他什麼也沒說。

你也一樣，你可以藉著祈禱，不斷向天父重複說「願祢的旨意奉行在人間」。你可以用這種謙虛的態度來克勝生活中不可避免的與天父的旨意相違背所產生的衝突。

處在順境時向天主說你愛祂，這並非難事；但若處於極度的痛苦中仍能不斷地對天父說：「願祢的旨意承行」，並藉著愛與信賴將自己完全託付給天主，那麼你可確信自己真的愛天主。

僅僅依靠個人的能力，你當然無法愛天主到這地步，因此你必須時時刻刻不斷地祈禱，效法耶穌在極端痛苦時承行天父旨意的榜樣，如此才能讓祂的旨意也承行在你身上。如果從此時此刻起，你不斷祈求父的旨意承行；那麼，有朝一日，當天父的旨意臨到你身時，你也能像耶穌在革責瑪尼山園祈禱時那樣對父說：「父，願祢的旨意承行！」

耶穌愛，愛到底，直到死在十字架上，說出：「完成了！」

## 願祢的旨意成爲慶節

十字架對人而言，是最偉大的愛之標誌；對基督而言，則是他愛的最完美奉獻，是他對聖父無條件的服從。父的旨意是，藉著十字架慶祝祂——光榮了子的那一位——的愛。十字架是一個愛的自我付出的盛會，也是一個感恩祭。我們都受邀參加羔羊的盛筵，更美妙的是，每當教會舉行感恩祭時，這愛的奧蹟就不斷重現人間。因此，參與感恩祭時，你要盡心盡力與基督一起服從天父的旨意。

基督揀選十二位宗徒，建立了教會；又託付給他們及其繼承人舉行感恩祭的權力。耶穌說：「就如父派遣了我，我也同樣派遣你們……」（若二十1）。我們每位教友也都被揀選參與感恩祭，以完成父的旨意。基督已把火燃點了起來，他多麼希望你能繼續讓它燃燒下去。教會的使命就是把天主的救恩帶給人類，使人參與聖子降生成人的奧蹟並彼此結合為一。藉著教會，你才能對天主說「是」；也是藉著教會，你才能分享基督對父的服從。

這一切當然都超過你的能力範圍，所以，你要祈求天父，求祂吸引你，求祂幫助你實現祂的旨意。

## 願天主的旨意承行於你

這句話表示你對天父所說的「是」是無條件的，你也願祂的旨意真正成為你的意願。也就是說，你願意從你的內心深處祈求父的旨意承行，向祂說「是」，並將自己完

全交在天主手中，讓祂全權支配。如果能做到這樣，你就別無所求了，因為你只願天主的旨意實現在你及周遭的人身上。這時，你已完全翕合祂的意願，不再屬於你自己了；祂攫取了 you，而你也全然投入祂的懷裏，完全捨棄了你個人的意願。事實上，藉著與天主的合而為一，你的祈禱達到了完美的地步，與天主密切契合，且不斷地皈依、轉化。

你既祈求天主的旨意承行於你，所以不論這祈求如何令你痛苦、令你犧牲自我，你都甘心情願「完全」奉獻自己、棄絕自己，而這棄絕、奉獻必然會引導你走向十字架。不要為自己保留什麼，儘管放心付出一切，祈求天主的旨意承行於你吧！

將一切完全託付給天主，這是與人類願意佔有、願意保留的本能有所衝突的。棄絕自我，讓自己消失於無形，就像麥子落地般默默無言，沒有任何的自我願望；即使碰見翻天覆地般的大事，也只是全心依靠天主的忠實許諾。這種祈禱確實不容易，但它的確能使我們將自己完全託付給天主；努力學習耶穌，像他那樣對天父說：「父啊！我把我的靈魂交托在祢手中。」

有時天主的旨意會和你自己的願望相衝突，衝突之大好像要將你撕裂一般；這時，如果你仍祈求天主的旨意承行於你，那麼這祈求真是一種信德的祈求，它超越人的感受與理智。這祈求就扎根於你內心深處的渴望——渴望與天父的旨意相契合——之中。唯



有從一顆充滿愛、並全然付出愛的心中，才能源源不斷地湧出這樣的祈求。

## 徹底的貧窮

這樣的祈禱使你成為徹底貧窮的，使「你的自我」在「天主的我要」前消失淨盡。雖然按你的天性，你願掌控自己的生命計劃，然而一旦你說出「願祢的旨意承行」，你就再也沒有掛慮未來了，只須活於此時此刻。

此時，「神貧的人是有福的」這句話便實現了。父的愛使你願意放棄世上的任何珍貴財物，使你以無比的勇氣擺脫自我的束縛，不再以自我為中心。福音所要求的棄絕，豈止是棄絕物質的享受而已。它要求你跟隨「另一位」，要求你承行「另一位」的旨意，即使你仍不能確定這旨意將引領你至何方，但你還是像亞巴郎那樣充滿信德與望德，奮力向前邁進。此時，你的心是火熱的，你因確信天主的信實，而全然打開心扉，誠心歡迎天主來改造你的心靈，並透過你來改善這個世界。

這祈求引領你過真正赤貧的生活，使你掏空自己，以自由的心神熱愛天主。祂是你

的一切，是你真正的財富和唯一的寶藏；祂使你從最可怖的奴役——自我的奴僕——之中，完全解放出來。

## 聖神的歎息

當你祈求「願祢的旨意承行」時，你是在祈求天父，求祂使祂的「我要」成爲你的「我要」（註11）。每當你在生活中需要做一個重要的抉擇而感到猶豫不決之際，你要依賴聖神之恩作決定，你要在寧靜中祈禱，以分辨什麼是你自己的「我要」，什麼又是天主的「我要」。較明智的作法是找神師談一談，以知道這是否真正是天主的旨意；因爲聖神在你心中歎息，而聖神到底說了什麼，祂要的是什麼，人有時不太容易了解。無論如何，聖神使你渴望與天主的旨意相契合。

你若全心全靈愛天主，又經常祈禱，也恆心做刻苦、追求真理，則你所做的決定必定錯不了。相反地，你若不幸多次犯罪跌倒，那麼你可能會失去信心而陷入氣餒、自我懷疑的境況，認爲自己是個假善人，因而再也不願渴求天主的旨意了。這時該怎麼辦

呢？祈禱，再祈禱，恆心地祈禱吧！在天主聖神的引領下，不斷地對父說：「父，願祢的旨意承行於我吧！」

## 成爲天父的「是」

你若祈求父賞賜你足夠的愛，使你渴望將天父的旨意迎接到你的心中，並忠實地完成它；你便是對父說「是」，而你的「是」便成了父的「是」！

人向天主所做的最美回應，就是「是」。「是」，成了我的新名字，就稱呼我為「是」吧！「是」，這是一個多麼崇高且充滿愛的字啊！在生活中用這個字，就等於發誓一樣，它表達愛，表達出完全、永恆的投身。在祈禱中，這是最重要的一个字，它表達人願意毫無保留地讓天主的旨意在自己身上自由行動。

這雖是個小小的「是」字，但卻須要人以極大的勇氣才說得出口。說「是」的人，心中必有一種瘋狂的愛，他對天主一無所懼，因為天主以其無窮無盡的愛包圍著他，使

他忠實於祂。忠實於祂，不是別的，正是在生命中的每一天對祂說「是」。「是」，也是基督的另一個名字；在希伯來文中它被稱為「阿們」，而在默示錄裏，「阿們」這個字指出基督是「忠信而真實的見證者」（默三14）（註12）。

若你有意成爲一個對天主說「是」的人，你首先必須學習如何成爲一個活生生的祈禱者。以「信」和「愛」對天主說：「願祢的旨意承行」，就表示你願意接受目前的生、活、使命，也表示你承認自己的缺失並願意悔改，願意天主父憐憫、寬恕你。說「是」，也表示你甘心情願接受生活中的種種不幸與災難；當然這並不是說你要像奴隸般生活在悲慘的境況中，而是說你要像一個知道自己被天父疼愛的孩子般，接受父的一切安排。

## 排除萬難

有時候，對父的旨意說「是」，會使你處在全然黑暗的深淵中，就像耶穌在革責瑪尼

山園的遭遇一般。當這種考驗臨到你時，你要如何相信天父的愛，又如何對祂的旨意說「是」呢？（註13）

當悲傷欲絕的父母將剛去世的孩子摟抱在懷中時，他們如何能相信天主的愛以及祂慈善的旨意呢？面對那些長期遭受疾病纏身的人，面對那些破碎、悲慘的家庭，面對那些提出合理的願望卻全然得不到任何回應的人時，你如何相信天主就是愛呢？

首先你必須知道，天主並不願意這些事發生，因為祂拒絕邪惡，也不願意看見人們受苦。在面對這種痛苦與死亡的奧秘時，你必須排除萬難，確信天主在你生命中的愛的臨在。

天主並不是為了消除痛苦而來，  
也不是為了要解釋這些苦難而來；  
祂來，是為了讓自己臨在痛苦之中。

（克洛岱爾 Claudel）

當你感到極度痛苦、幾乎絕望時，請你堅心相信：只有超越死亡才有生命；只有超越苦痛才有喜樂；只有超越罪惡與仇恨才有寬恕和愛；只有超越侮辱與磨難才能體驗到天父的慈愛。天主絕不會拋棄祂那些處在困境中的兒女：

上主的雙目垂顧正義的人，

上主的兩耳聽他們的哀聲。

義人一呼號，上主立即俯允，

拯救他們出離一切的苦辛。

上主親近心靈破碎的人，

祂必救助精神痛苦的人（詠三四16，18-19）。

是的，你要全心全靈相信天主永遠臨在你生命中，祂支持你並將愛的力量通傳給你；正是這愛的力量使得十字架上的耶穌超越了考驗，而在忠實與全然信賴中，愛到底。

若有一天，你也面臨極大的考驗，你感到自己的信德瀕臨動搖的邊緣，也開始懷疑

起天父對你的愛；那時，你要立即轉向基督。那時，你無需尋求理解，只需注視著耶穌，聆聽祂的話語。耶穌知道你的問題何在，因為他也經歷過同樣的考驗。當耶穌在十字架上時，他感到全然為父所遺棄，他甚至不敢稱天主為父，只是痛苦地說：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」你生命中所遭遇到的一切巨大苦痛，都促使你更接近耶穌在革責瑪尼山園時所說的「我要」，以及臨終時所說的「父啊！我把我的靈魂交托在祢手中」。所以，在你生命的痛苦時刻，你也和耶穌一起向天父說「是」！

人們常不把耶穌在心神和肉體上所受到的殘酷、折磨當一回事；他們以為耶穌只是隨意選用聖詠上的「我的天主，祢為什麼捨棄了我？」這句話來祈禱。當然，天主絕不會遺棄那些向祂呼求的人，正如聖詠所說的：

祂沒有輕看或蔑視卑賤人的苦痛，

也沒有向他掩起自己的面孔，

人一呼號上主，上主即予俯聽。

我在盛大的集會中要向祂頌讚（詠二二25-26）。

然而，瑪竇和瑪谷福音卻記載說，耶穌用這首聖詠的第一句話，來表達他人性所遭受的恐怖感受，他感到自己被他人再也不敢稱之為父的那一位所遺棄！

讓我們深入耶穌的這心靈暗夜中，以多少體會一些死亡的恐懼（註14）。

通常是在信德的幽深黑夜中，你會效法耶穌，向天父說：「願祢的旨意承行於我吧！」

## 每天

你要每天不斷地祈求天主的旨意承行，但你只需祈求天主的旨意承行在今日、在此時此刻就夠了，明天或往後的日子你大可不必掛慮。有許多人一想到未來將遭受到的痛苦就感到氣餒、喪志，因此我們只需祈求天主賜給我們今天所需的力量就夠了。

對天主說「是」，並不是要你做宿命論者，而是要你成爲父所恩賜的救恩的積極合作者。你若日復一日地對父說：「我願意」，這是因爲你確信天主是父，而即使你根本



還不清楚天主的旨意為何，你仍然願意說「是」。「是」，領你進入基督的服從中，使你依他的聖名行事，安然接受周遭所發生的一切事物，因為這些事對你而言都是天主旨意之表現，都顯露出天主的光榮。

總之，這樣的祈禱使你成為卑微謙遜的人，使你參與基督的十字架、感恩祭，與人類的救贖奧蹟。當你這樣祈求時，你會發現，唯有當你奉獻自己、犧牲自己以實現天主的旨意時，人類才能獲救。在這樣的祈禱中，你努力擺脫自我的束縛，全心依賴你的天父，與祂在愛中合而為一。「為叫他們合而為一，就如我們原為一體一樣。我在他們內，祢在我內，使他們完全合而為一」（若十七 22-23）。

棄絕自己、將自己完全託付於天父，這是基督徒祈禱的基本態度，也是一種奉獻的祈禱。

這種「奉獻的祈禱」有如愛的回應般，從你的心中源源湧出；它成為感恩祭，成為慶節。這奉獻的祈禱實現了父的願望，將人類結合於愛的合一之中。這奉獻的祈禱，便是耶穌自己的祈禱。

參與感恩祭，便是使這奉獻的祈禱成為你自己的；參與感恩祭，便是與基督一起成為司祭，實現你領洗時的司祭使命；參與感恩祭，便是將你自己以及全世界都奉獻給天

主，使之因基督的寶血得到新生命，而讓父的旨意奉行在人間如同在天上。

在天國裏，這一切早都已完美地實現了，但我們仍要祈求父，求祂讓這美妙的事實反映在這個世界上。這祈禱將使你邁向天國——你的真正故鄉；儘管你清楚知道當耶穌再度來臨時，天主的旨意將全然實現，但爲了讓天主的旨意承行於地，你還是要常常這樣祈求。

**父，願祢的旨意奉行在人間！**

## 聖經章節

- 出三 7 | 20
- 則十八 25 | 32
- 耶十八 1 | 6
- 依四九 1 | 6，8 | 16
- 依五二 13 至五三 12；  
五四 1 | 14
- 路一 28 | 38
- 若四 31 | 38
- 若六 34 | 41
- 若十七 20 | 26
- 瑪二六 36 | 46
- 羅八至十一
- 斐二 1 | 11

天主對以色列的計劃

天主的旨意及罪人

人在天主手中有如陶工手裏的器皿

上主的僕人將實踐天主的旨意

我要以永遠的慈悲憐憫你

願祢的話承行於我

我的食物就是承行派遣我來者的旨意

父的旨意

聖子的旨意

父啊！願祢的意願承行！

天主救援的計劃

基督的服從

• 哥一 9 | 23  
• 希十 5 | 10

人對天主之愛的回應  
我來，為承行祢的旨意

1  
2  
3  
■ 願祢的旨意承行於地，如在天上一樣

## 讓天主的話語感化我們

——我是否真正渴望在我的生命中實現天主的旨意？讓天主的旨意成爲我的意願，這是我的基本抉擇嗎？換言之，它是我內心深處的意願嗎？它是我的食糧、我的生命嗎？我是否熱愛、渴望天主的旨意基於我自己的意願呢？

——我如何接納天主的旨意？像天主的兒女一樣，以愛來接納，還是如奴僕般因害怕而服從？或是如機器人般，從不加思考、判斷？

——我是否真心相信父愛我？即使當我因父的旨意而被釘在十字架時，我還堅心相信天父愛我嗎？當痛苦和失敗讓我幾乎要反抗時，我還是將自己託付給天主嗎？

——當天主的旨意出奇不意地臨於我，或遲遲未顯露時，我的態度如何？不耐煩、火大、洩氣或反抗？我會繼續祈禱嗎？會不會匆匆忙忙就做決定，或以限定祂在一定的期限內實現我的要求等來向祂挑戰？我會指責祂嗎？

——爲了更認識天主的旨意，我做些什麼呢？只滿足於自問自答，或在祈禱中和天主交談呢？我聆聽祂的話語了嗎？我是否注意到我周遭所發生的事、我所領受的聖神之恩、時代的訊號，以及人類的需求等等，都爲我傳達出天父的旨意嗎？

——為尋求天主的旨意，我是否虛心向別人請教？我夠開放嗎？誰幫助我忠心地分辨天主的旨意呢？

——當天主的旨意愈是隱密不顯時，我是否愈誠心、愈有恆地祈禱？我將自己完全託付給天父嗎？當我感到自己並不想說「願祢的旨意承行」時，我是否仍鼓起勇氣，不斷地重複這句話呢？在我還不明瞭天主的旨意到底是什麼，而且發現自己的意志還是非常薄弱、非常不穩定，甚至發覺自己根本沒有實現這旨意的能力之時，我還有勇氣說「願祢的旨意承行」嗎？

——我如何面對天主的誠命和祂的要求呢？視之為禁令、義務？或視之為協助我成爲真正的我的一些途徑？我在其中是否看得出天主對我的慈愛、關懷？或者我將之視爲天主對我的操控？

——什麼是促使我完成天主旨意的動機呢？是天父的愛？還是對地獄、對祂的處罰的畏懼？

——父願意拯救全人類，而這也正是我的深切渴望嗎？我是否願意奉獻自己，使天父的旨意奉行在人間如同在天上？

——我是否害怕向天主說「是」呢？我每天都重新對父說「是」嗎？對於自己的使命、生

活以及一生，我欣然接受嗎？我對天主在我內的生命，欣然說「是」嗎？我是否懂得為實現天父的旨意而棄絕自己？我將我的「我要」放在天父的「我要」中嗎？

——我是否和基督一起，在愛內服從於天父呢？在我的工作、家庭，和教會團體的層面上，我如何順從天父的旨意？是被動或主動地服從？在這服從中，我忠於真理，並負起責任嗎？

——我是否明瞭，教會今天藉著教宗和主教們所說的話，使天父的旨意奉行在人間如同在天上一樣？我是否將他們今日向教會和全世界所說的話語，視為天主的旨意在我們這時代之表達？

---

# 第七章

我們的日用糧，

求祢今天賜給我們。



父的光榮、父的王國、父的旨意，這三個首要的願望邀請你先轉向天父，教導你「先尋求天主的國和它的義德」（瑪六33）。耶穌希望你在說出你自己的需要之前，先將你的心與渴求放在父的心和祂的旨意之內。若能如此，你可以毫無畏懼地表達出你自己的願望。如果你的祈禱是真誠的，你就不會祈求任何反對天父願望的事；如果你的祈禱是針對這三個首要的願望，那麼祂必會讓你得償心願。若你全心全意渴求父的旨意承行，你就絕對不會再懷疑祂；而就算你所得到的並非你所期待的，你也一樣對祂堅信不移。

既然你知道祂是你的父親，既然你知道自己最深的渴望便是：願祂的名被尊為聖、願祂的國來臨、願祂的旨意奉行在人間；那麼，你將活在堅定不移的信念中，你確信當時刻來臨時，祂必依照祂愛的計畫，以遠遠超乎你期待的方式來滿全你。

## 食糧

狹義地說，食糧指的是商店裏賣的麵包或米飯等；但就廣義而言，它也指日常生活中所需要的一切，如健康、食物、衣服、休閒活動、工作、友誼……等等。在此，要記得聖經上的話：「人必須汗流滿面，才有飯吃」（創三19）。

在這祈求中，食糧指的是人類以及動物所吃的食物，甚至也指獻給天主的祭品（則四四7）。食糧這個名詞指以色列人每天的基本食糧。在福音中，這個名詞有了更明確的含意。

有一個同席的人聽了這些話，就向耶穌說：「將來能在天主的國裏吃飯的，才是有福的！」（路十四15）。這裏所指的食糧，象徵天國裏的幸福，也就是依撒意亞先知所宣告的：「萬軍的上主在這座山上，要為萬民擺設肥甘的盛宴、美酒的盛宴；肥甘是精選的，美酒是醇清的（依二五6）（註15）。

有位客納罕婦人向耶穌祈求，求耶穌治好她的女兒。耶穌回答說：「拿兒女的餅扔給小狗，是不對的」（瑪十五26）。這裏所說的「餅」，指的是那先要賜與猶太人的「福音」和「救恩」。

若望福音（六 32-35，49-51）也記載，耶穌在行了增餅奇蹟後，向那些尋找他的人宣告說，父要賜給他們更好的食糧：「我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧，……天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的」（若 6 32-33）。「瑪納」便是這食糧的預像。耶穌對那些向他祈求這食糧的猶太人說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓……」（若 6 35），此句中的「食糧」，指的是耶穌自己，即天主的智慧。在聖體聖事和他充滿生命的話語中，耶穌使自己成了信友的食糧：「你們來，吃我的食糧」（參閱箴 9 1-3，5；依 55 1）。

可以說，耶穌賦予「食糧」這個詞以下這些寬廣的內涵：

- 一般的食物與生活必須品；
- 神性食糧，如智慧、天主話語、天國幸福、救恩及聖體。

在瑪竇福音耶穌三退魔誘的那段記載中，這個字充份說明了神性食糧的重要性：「人生活不只靠餅，也靠天主口中所發的一切言語」（瑪 4 4）。

總之，「食糧」指的是那些使你成長，以及使你成爲中悅天父的心的子女所需要的一切。

## 日用的食糧

〈天主經〉中的「食糧」，指的是今天的食糧；換句話說，就是從今天的一開始我們生活上所需要的一切。耶穌不要我們為明日的食糧而憂慮，他說：「你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮。一天的苦足夠一天受的了」（瑪六34）。耶穌要門徒們只祈求當日所需的食糧，且要日復一日地這樣祈求；他還邀請門徒們以信靠之心祈求，並要相信父會像在曠野中賜給以色列子民瑪納一樣地養活他們（出十六）。

向天主要求生活上所必須的食糧，這並不違背耶穌所講的要人依靠天主照顧的道理（瑪六25-34）；然而，耶穌不要我們為物質方面的需要而過份地焦慮或掛心。不單如此，耶穌還進一步地對我們說：「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」事實上，基督徒最該渴望的真正食糧就是「耶穌聖體」。

## 今天

耶穌願你只為今日所需的食糧和恩寵而祈求。這祈求使你生活在此時此刻，並使你

得到力量，日復一日地信賴天主。一般而言，人都很害怕未來，往往會向天主要求一生中所需的全部食糧。但仁慈的天父爲了我們的好處，並不答應我們的這要求；想一想，假如天主爲你預備好了二十年中所需的全部食糧，這食糧還能吃嗎？

父每日都會賜給你「新鮮」的食糧，你根本用不著爲明日操心。切記，父會給你「今天」所需的一切，不多也不少。你害怕陷於今日的誘惑之中嗎？別擔心！只要你開口祈求，就必獲得今日所需的力量。

當明天來臨時，你也同樣滿懷信心地向祂要求明天所需的恩寵，你要日復一日地學習如何以信靠之心、以愛心，過每天的生活。請相信，父的恩寵會在「今日」充滿你！

我在遭難時向祢呼號，

因為祢一定會俯允我（詠八六七）。

## 賜給我們

「求祿賞給我們」，這是一個簡單的祈求，是基督徒祈禱的典型，也就是「求恩」的祈禱。

求恩的祈禱，使你藉著生活中的一切事：你的工作、你的喜樂、你的痛苦、期待和需要等等，「日復一日」祈求天父賜給你所需要的光照、力量和愛，以實現祂的旨意。這求恩的祈禱使你張開雙眼，看清自己的缺失，進而在每日的具體生活中為天主的救贖工程而努力。

祈求「餅」，就是祈求父協助你日復一日地實踐祂的旨意，就是祈求祂來關懷你，並使你養成習慣每天都好好地接受「祂的食糧」。這樣，你才能像以色列子民那般，以無比的勇氣與恆心，穿越漫漫曠野而到達福地。

這求恩的祈禱使你完全信賴並接受天主的關懷，也使你知道是祂給了你生活上所需要的一切。它使你深深地信賴這一位賞賜你所有恩寵的父，使你有如一位一貧如洗但卻被滿滿施予的窮人。

天父造生了你，並使你領洗重生，成為祂的兒女。從此，你的生命為了一個使命而存在，就是：與天主合作，完成祂在你身上及在世界上的愛的計劃。若你每天向父這樣祈求，你會從祂那裏得到實踐自己使命所需的力量。

除此之外，這祈求還使你成爲他人的「食糧」。因你的祈求，基督給了你所需的一切，爲的是使你成爲那些與你生活在一起的人的「食糧」。別忘了，這愛、平安、喜樂和力量的「食糧」，是天父透過我們每一個人而賜給祂的孩子的。的確，我們每一個人都是我們四周某些人的「食糧」，他們真的很需要我們這既有營養又可充饑的「食糧」。

你爲你自己以及爲天主其他兒女的需要所做的祈求，在福音中具有相當獨特的地位，且這祈求是完全遵照天父的旨意的。

〈天主經〉的最後三個祈求，使人達到幸福的境界，這也正是耶穌願意你祈求的：

- 「食糧」：以滋養你身爲人及天主子女的生命——物質與神性生命；
- 「寬恕」：以保護並促進你的生活——包括團體、社會及友愛三層面；
- 「解脫」：從惡的控制中得到解脫，以達到永生。

現在，你已了解這祈禱的必要性了。這祈求並非是可有可無、隨興而行的；事實上，耶穌願意你爲自己、爲他人，並偕同他人一起向天父祈求。在福音中，耶穌還多次叮囑人們要這樣祈禱（參閱瑪七 7 1-12；路十一 9 1-13；若十四、十五及十六）。

你們求，必要給你們（瑪七7）。

在路加福音中，這些勸諭是與〈天主經〉一起啓示給我們的，它們屬於師傅耶穌教導我們如何祈禱的一部分。耶穌甚至還藉著一個比喻，邀請我們不但不要畏懼天父，反而要持續地、不斷地「煩擾祂、糾纏祂」（參閱路十八11-18）。

在這些勸諭中，最重要的是最後一項：

你們縱然不善，尚且知道把好東西給你們的兒女，何況在天之父，有不更將聖神賜與求祂的人嗎？（路十一13）

爲何要提出這個勸諭呢？因爲在求恩的祈禱中，問題並不在於求些「什麼」，而是「如何」祈求。



## 如何祈求

關於此點，請參考本書一開始時所提到的「不要像假善人一樣地祈禱，不要如外邦人一樣……等等」（參閱第十六頁）。此外，求恩的祈禱還需要以下四個條件：

### 首先，祈求聖神降臨

父所賞賜的恩寵中，最寶貴的就是聖神。耶穌強調祈求聖神的重要性，因為祈求聖神便是把祈禱之真正源泉迎接到你心中。

我們都知道，除非我們依照天主的願望去祈求，否則我們得不到所求的。但是，除了全知的聖神外，又有誰知道天主的思想呢？這正如聖保祿所說的：

同時，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。那洞悉心靈的天主知道聖神的意願是什麼，因為祂是

按照天主的旨意代聖徒轉求（羅八 26 1-27）。

聖神與天主的心合一，同樣地，祂也明察你的心。聖神不僅明白父的旨意，祂也曉得你的真正需求；祂引領你進入真正的祈求中，使你的祈求蒙天父垂聽，因為這祈求是依照天主的心意且是由聖神親自為我們轉求的。

當你祈禱時，若不先求聖神降臨，那麼你會聽到雅各伯書信中的嚴厲話語：

你們得不到，是因為你們不求；你們求而不得，是因為你們求的不當，想要浪費在你們的淫樂中」（雅四 2 1-3）。

人很容易把自己的渴望，特別是最期待的事物，誤認為是天父的旨意。因此，若非聖神默感我們，那麼我們向天父所提出的要求，往往是出於自己的私慾，而非天父的旨意。若你讓聖神來啓發你，那你什麼也不必怕，天父必定會聆聽你的祈求。

## 以耶穌之名祈求

在聖經中，耶穌好幾次邀請你以他的名來祈求（參閱若十四13-14；十五7-16；十六23-24）：

我實實在在告訴你們：你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。直到現在，你們沒有因我的名求什麼；求吧！必會得到，好使你們的喜樂得以圓滿（若十六23-24）。

耶穌將父的旨意置於一切之上，因此，父也樂於完成子的旨意，好使子同受光榮。  
耶穌說：

你們如果住在我內，而我的話也存在你們內，如此，你們願意什麼，求吧！必給你們成就。我父受光榮，即在於你們多結果實，如此你們就成為我的門徒（若十五7-8）。

父愛子，並把一切交在子的手中（若三35）。

子，有權掌管一切；「因為父賜給了子權柄掌管」（參閱若十七2），因為「父的一切都是子的」（參閱若十七10）。所以，你以基督之名無論向父求什麼，父都會答應你（參閱宗三16；四10；九34；十六18；十九13）。

基督徒的求恩祈禱是在聖神的默感下，以基督——我們在天父之前的轉求者——之名而做的。那些追隨耶穌的宗徒們也勸告我們以這種方式祈禱：

我們對天主所懷的依恃之心就是：如果我們按祂的旨意求什麼，祂必俯聽我們。我們既然知道，我們不拘向祂祈求什麼，祂會俯聽我們，我們也知道向祂所祈求的，必要得到（若壹五14-15；三22）。

這也就是為什麼教會的祈禱經文都是以「因我們的主耶穌基督之名」作結束。

## 依靠信德

依靠信德祈求，是一個祕訣，是一把使天主的心開向我們的困境的鑰匙，它使天主的恩寵源源不斷地來到我們身上。

你們對天主當有信德！我實在告訴你們：無論誰對這座山說：起來，投到海裏去！他心裏若不懷疑，反相信他說的必成就，就必給他成就。因此，我告訴你們：你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就（谷十一 22 - 24；瑪二一 18 - 22；若十四 13 - 14 等）。

可惜，你在祈禱時常缺乏信德！你知道天主是全能的，但你的信德卻不夠。既然你的心中有所懷疑，難怪你會對天主居然答應了你的祈求而大感驚異：「天啊！我竟然得到了我所祈求的，這是真的嗎？」你不敢過於相信，因為你的心中似乎存著這樣的想法：「若天主沒有答應我的要求，那麼我的失望也不致於太大。」總之，你並沒有真正信賴父，也未恒心、堅定地祈求。請聽聖雅各伯宗徒的話：

你們中誰若缺乏智慧，就該向那慷慨施恩於眾人，而從不責斥的天主祈求，天主必賜給他。不過，祈求時要有信心，絕不可懷疑，因為懷疑的人，就像海裏的波濤，被風吹動，翻騰不已。這樣的人，不要妄想從主那裏得到什麼。三心兩意的人，在他一切的行徑上，易變無定（雅一5-8）。

缺乏信德會讓天主無法對你有所回應（參閱谷九14-29）；相反地，如果我們像耶穌在復活拉匝祿之前那樣，以信德向父祈求，那麼我們必獲所求。那時，耶穌這樣祈求：

父啊！我感謝祢，因為祢俯聽了我。我本來知道祢常常俯聽我（若十一40-42）。

一旦你懂得不斷地重複祈求，那麼你便是以信德在祈禱了。

## 一起祈求

耶穌願意我們和他人一起祈禱，他說：

我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論為什麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就，因為那裏有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間（瑪十八19-20）。

然而，再給以上這些教導之前，耶穌對門徒們說，在祈禱、在讚美天主之前，必須先與弟兄姊妹們和好（參閱瑪十八15-18）。

多少次我們祈求卻得不到回應，這是因為我們雖然聚在一起祈禱，但在祈禱之前我們並沒有彼此和好，也沒有因耶穌之名彼此合而為一；我們只是為了盡義務，或是按照禮節、慣例如此做而已。要知道，對於那些不設法與弟兄姊妹們修和，或心中暗藏著仇恨和敵意的人，天主怎麼可能俯聽他們的祈禱呢？

如果整個家庭、團體以及教會都因耶穌之名一起祈禱，其力量將是如何大！因為耶

耶穌必定會臨在他們中間，而聖神也必會賜給他們豐盛的恩典。

## 祈求些什麼

不論求什麼，只要所求的符合父的旨意，耶穌就不會給你的祈求設限，而你也可以放心大膽地去求。耶穌接納各種請求，請看看下面的例子：「他們沒有酒了」（若二3）；「他們餓了」（參閱若六11-15）；「主，在我的小孩未死以前，請你下來吧！」（參閱若四43-54）；「主啊！你所愛的病了！」（若十一3）。耶穌傾聽一切請求，絕不設限。

施比受更有福；父的喜悅，便是給予。父的旨意——正如耶穌的旨意一樣——是要你過天主兒女喜樂的生活。祂願意你能依祂所願，使你身為人及天主子女的生命如花朵般欣然怒放。所以，儘管向天父祈求吧！祂是一位關懷你的父親，祂關心與你有關的任何大大小小的事。向祂求吧！不論是你每日的食糧、你的工作、健康、考試順利、忠於



聖召，或生活中所需之勇氣、力量、團結、信德、望德與愛德。

你尤其須要向主祈求愛德，因為這愛德能使你按照祂的旨意全心、全靈、全意、全力地愛祂，並愛你的弟兄姊妹。你真的需要這樣的一顆「嶄新的心」。請聽天主如何藉著厄則克耳先知的口，答應賜給我們這樣的一顆新心：

我還要賜給你們一顆新心，在你們五內放上一種新的精神，從你們的肉身內取去鐵石的心，給你們換上一顆血肉的心。我要將我的神賜於你們五內……（則三六26—27）。

你要懇求父，求祂教導你如何全心、全靈愛祂。一旦你學會了全心、全靈愛祂，那時，除了祂所愛的事物之外，你什麼都不要了；而除了實現祂的旨意、滿足祂最小的願望之外，你再也沒有什麼其他的渴望了。

這種愛德，就是你每日所需的食糧，有了這食糧，你就會按天主的旨意接納生活中所發生的一切事。所以，為你、為所有的人，你要向父祈求說：「求祢賜給我們日用的食糧！」於是，你的求恩祈禱便轉化成一種為所有人類轉求的祈禱。

## 轉求的祈禱

爲人類的需要而向天父轉求，其目的是希望天父的旨意能透過人類而在世上實現。這樣的祈禱不但合乎天主的願望，而且也包括了所有人類的需求！這樣的祈禱是爲了幫助他人，而且是因那些不能、不願或不會祈禱的人之名而祈禱。對此，賈法爾神父在他的書中提到這麼一個清楚的例子：

有位年輕的媽媽對我說：「當小女兒芳濟在搖籃內酣睡時，我時常在她身旁祈禱。有一天，我突然領悟到只在她身邊祈禱或只為她本人祈禱是不夠的，我還要因她的名字來祈禱才對。然而，我是否可以相信：小芳濟藉著我在祈禱呢？」

當然可以，因為她是你們夫婦倆的小女兒。在你們還無法和她商量之前你們已給了她生命，而現在你們所給她的是最好的東西。在所有美好的事物中，最好的禮物不就是因她的名字祈禱嗎？

在妳和她之間，有一種心靈上的契合，這契合就像從前妳在母胎中懷著她時的那種肉體上的結合。妳不斷地培育她的心靈成長，按基督徒的說法，就是在妳與領洗的嬰兒

間有一種諸聖共融的關係。

長大後，她可能接受也可能拒絕對妳的依賴，也可能不再聽命於妳；那時，妳仍然要繼續因她的名字祈禱。要經常為她祈禱，即使後來她失去了信德，妳還是要因她的名字繼續祈禱。

親子間的關係已經是如此親密，更何況基督與基督徒之間的關係呢？基督不僅為我們祈禱，而且還因我們的名字祈禱。如果，我們感到因罪過而與基督遠離，我們仍然可以請求他因我們的名祈禱。就算有一天，我們狠心地棄絕他和他所賞賜的一切恩寵，他仍然會繼續為我們祈禱。

至於妳，妳忠實於基督，堅心相信他因妳的名字祈禱；那麼，基督必如一位擁抱著孩子的母親般，把妳也安放在他懷中，對妳說，妳在我內，我也在妳內（註16）。

轉求的祈禱使你愈來愈肖似耶穌，和他一樣因人類之名不斷向天主轉求。耶穌聽命至死且死在十字架上，他永遠長存，具有不可消逝的司祭品位，

因此，凡由他而接近天主的人，他全能拯救，因為他常活著，為他們轉求……他無須

像那些大司祭一樣，每日要先為自己的罪，後為人民的罪祭獻犧牲；因為他奉獻了自己，只一次而為永遠完成了這事（希七 25-27）。

當你為全人類轉求時，你便參與了耶穌為罪人們所付出的普世性祈禱。是天主的愛在推動著我們，使我們為弟兄姊妹們轉求。

真令人驚異，西羅滿（Si Iouane）的信德如此大，他堅信人們為世界祈禱的力量是強勁有力的！他說：「感謝隱修士們，他們那永不間斷的祈禱，使這世界獲益良多；這世界之所以能繼續存在，就是因為祈禱，若是祈禱中斷了，世界便會滅亡。」  
基督的愛促使我們為罪人的悔改而懇求天主。對西羅滿而言，祈禱就是：除了把為別人祈禱當做是為自己祈禱之外，我別無所求。正如他所說，為別人祈禱就是：從自己的心中為別人傾流熱血。

人愈充滿聖神，就愈加朝拜天主，也愈會為他的弟兄姊妹們轉求；而這也就是實踐愛的雙重要求：「你要全心、全意、全力愛祂，並愛近人如自己。」（註 17）

轉求的祈禱，就是因他人的名字祈禱，為他人祈禱，特別是為罪人們祈禱。舊約中有個很好的轉禱例子，即亞巴郎為索多瑪的居民轉求天主（參閱創十八16-33）。

比起亞巴郎，耶穌所做的轉禱更大、更深、更遠，他不僅為他人祈禱，因他人的名字祈禱，而且更為了他人而付出自我。他使自己取代了他人，他將轉求的祈禱發揮至極，成為「替代性的祈禱」。

## 替代性的祈禱

「替代性的祈禱」是「轉求的祈禱」的最高表現。不要因瞬間的熱忱或感情，而輕易做這種祈禱。你要學習仔細、慎重地分辨，看看天主是否真的召叫你做這樣的祈求。

當你受到聖神的啟發而做這種祈禱時，天父必會傾聽；因為父願意你效法耶穌為罪人和教會犧牲自己生命的榜樣，為他人犧牲自己。賈法爾神父在他的書中曾提及一個例子，這例子或許能幫助你更瞭解什麼是替代性的祈禱。

一九一九年內戰期間，俄國境內的各大城市輾轉淪落於紅軍和白軍之手。有位白軍軍官夫人，不幸流落在敵方剛佔領的城市裏；她和五歲及七歲的兩個孩子，躲在城市邊界的一間破房子裏，他們打算在逃難的人較少，而敵軍的注意力也較鬆懈下來時逃出城外。

第二天晚上，有人敲門。應了門，門外站著一位和她年齡相仿的少婦。她對白軍夫人說：「妳就是那位夫人嗎？妳已經被人發現了，今晚他們就要處決妳。你們現在趕快逃吧！」這位母親回答說：「我和兩個孩子能逃到哪裏去呢？我們是走不遠的，別人很快就會認出我們來。」這位幾分鐘前還是她鄰人的少婦，現在卻成了福音中偉大的「近人」。

少婦說：「不，他們不會追的，因為我會留在這裏代替妳。」這位母親回答說：「他們會殺死妳的。」少婦卻說：「沒錯，但是我並沒有孩子的牽絆。」

離去之前，這位母親問了少婦最後一個問題：「請問，妳叫什麼名字？」

據我們所知，這位少婦名叫娜達麗 (Nathalie)；除此之外，我們對她一無所知。

耶穌在天父面前是一位替代者。這是多麼偉大的愛啊！他對他的父說：「父啊！我就是人類，我承擔整個人類的一切——罪過、悲痛、愁苦……」（註18）

## 當父似乎充耳不聞時

當你感到天主遲遲不回應你的祈求時，你的心裏自然會興起一股被遺棄的感傷或悲慟，你認為天主拒絕了你，因此你自暴自棄並且有一種想要反抗的衝動。在那時，你是否會認為祈禱無用而乾脆放棄算了？當這種情況發生時，你該怎麼辦？

首先要明白，到底是哪些重大因素使得你的祈禱無法實現。也許是你的祈禱不對：缺乏信德、缺乏愛德，或沒有持之以恆？也可能是你忽略了向聖神祈求，而你個人的祈禱又與天父的旨意相左？也可能是你的意向不純正或不依照師傅耶穌所教導的以他的名來祈求。總之，向天父祈求吧！求祂派遣上智之神降臨在你身上，使你認出自己在何處有所偏差，並及時加以修正。

有時，在某些重要、基本的祈求上，天主顯然遲遲未俯允，這又是為什麼呢？事實上，這種情況的發生，是要使你對天父有純正的概念。你有時不也是將天主視為各種恩寵的自動販賣機嗎？你全然忘記天主的聖德，陷入沒有信仰者的錯謬之中而不自覺。

這種延緩答覆的情形，使你的信德、使你對父的信賴和渴望不斷成長，也讓你發覺自己求得還不夠，而且自己的心也尚未全然向天父——祂所給的遠遠超過你所求的——

敞開。

這種情況也可能是因為你祈求得不對，而天父當然絕不會給你任何對你有害的事物。孩子向父親要一個雞蛋，父親絕不會給他毒蠍，更何況那位愛我們的天父呢？

儘管天主有時遲延回答，但你切不可懷疑祂的愛；相反地，你更要堅心相信祂確是你的天父。事實上，藉著這些遲延和未實現的祈禱，天父對你展現祂的愛。因此，讓我們遵從耶穌的教導，像路加福音中的那位寡婦那樣，持續不斷地祈禱（參閱路十八1-8），而不要像外邦人那樣嘮叨個不停。

耶穌願意你持之以恆地祈禱，就如聖保祿所說的：

你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！……你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意思的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮（斐四4-7）。

祂給一切的生靈供食品，因為祂的仁慈永遠常存（詠一三六25）。

父啊！求祢今天賞給我們日用的食糧！



## 聖經章節

- 創十八 16 | 33
- 出十六 4 | 18
- 若六 32 | 51
- 瑪六 25 | 34
- 瑪七 7 | 11
- 若十五 7 | 16
- 谷十一 12 | 14 ; 20 | 26
- 谷九 14 | 30
- 瑪十八 15 | 20
- 路十八 1 | 8

亞巴郎求情

瑪納

我就是生命的食糧

不要憂慮吃什麼

凡是求的，就必得到

你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們

以信德祈禱

為信的人，一切都是可能的

聚在一起祈禱

恒心祈禱

## 讓天主的話語感化我們

——我是否信賴天主及他人？我敢向天主要求生活上所需的一切嗎？我如何過這種信賴的生活，是依靠信心將自己完全託付給天主，或害怕未來？還是對一些持續性的困難感到恐懼呢？如果我易於信賴天主，那麼我是否也會誠心信賴他人？

——我只為今日的「日用糧」而祈禱嗎？我是否也確信天父早已為我準備好明天所需的一切？

——我主要祈求些什麼？是物質的食糧還是精神的滋潤？我經常為物質的食糧而過份擔憂嗎？

——對那些連最基本的生活所需都缺乏的人，我樂意為他們祈禱嗎？我是否和他們分享那些天主藉著我而願意給他們的東西？我如何以一己之力來幫助他人獲得天主本來要給他們的食糧呢？我為此盡力祈禱嗎？我的財物中有那些部分是要分給這些真正有需要的人呢？

——我是否明白天主要透過我而給我四周的人「他們的日用糧」，例如：愛的食糧、歡樂的食糧、平安的食糧、生命的食糧、健康的食糧以及文化的食糧？我留意到這些了

嗎？我慷慨地給予嗎？天主將某些人交給我照顧，我要如何履行這項任務呢？

——我們每人都被召回和「生命之糧」耶穌一起成爲「日用糧」。我是那些要吃我者的馨香可口的美味，或是使他們難以下嚥的食品？我是否效法耶穌把自己奉獻給天父，就如麥子讓自己成爲他人每日所需的食糧？

——若不願意將自己奉獻出來，我將如失去水分或變硬的麵包般被人丟棄。若我願意付出自己，那麼我將成爲生命、愛和喜樂的泉源！我怕付出自己，失去自我嗎？我怕分享自我嗎？別忘了，麵包原是給人吃的。

——我是否歡迎那些天主派到我身邊的人，並和他們分享我的食糧？我感謝天父賜給我每日的食糧嗎？我是否在飯前及飯後祈禱，爲感謝天父的恩賜也爲那些供應我食糧的人祈求？對於天主所賞賜的食糧，我做什麼呢？是否浪費這食糧？我有沒有勤領生命之糧？我如何領受這恩寵，又如何分享它呢？

——我如何關懷他人，並爲他們轉求呢？我是否因那些不會祈禱、不能祈禱、或不願祈禱的人之名來祈禱呢？我從未這麼做或是偶爾才想到這樣做？我是否願爲所有的人而成爲一個活生生的轉禱者？

——我敢向天父要求一切嗎？我只爲自己祈求嗎？是否有一些事物我不敢祈求？我常爲自

已向祂求些什麼，爲別人又求些什麼？

——爲了成爲天主光榮的子女，目前我最需要的是怎樣的食糧？我注意到周遭人的需要嗎？我是否會爲所有的人——不論富裕或貧窮者——而祈求天主嗎？

——我如何祈求呢？以感恩的心？以信德？以仰賴之心？以恆心祈求？當百求不應時，我是否氣餒、失望？我是否敢不厭其煩地在祈禱中糾纏天主？或者我像外邦人一樣地祈禱？

---

## 第八章

寬免我們的罪債，

猶如我們也寬免得罪我們的人。

「是的，我自出世便染上了罪惡，我的母親在罪惡中懷孕了我」（詠五十七），這句聖詠道盡了人需要慈悲對待他人及彼此寬恕。耶穌願意我們每一個人清晰地意識到這點，常向天父祈求說：「請祢寬恕我們的罪過！」

你之所以受造，是爲了愛你的天父，是爲了讓你的生命充滿祂的恩寵、飽享祂的美善；但是，仔細想一想，你是否從未浪費過他所賜的一切？是否從未因自私或疏忽，而毀損那些你本當與人分享的事物？你是否從未因個人的私心和慾望而將食糧——天主的旨意——扔給狗吃？是的，因爲你是人，你有犯錯的可能，而你也真的犯了錯；所以，你不能不活在「寬恕」中。

即使你屢遭挫折、失敗，並且犯錯連連，但慈悲的天主使你不斷地享有愛與被愛。我們若完美無缺，就不需要寬恕了！慈悲、憐憫是天主愛的恩賜。因人類的罪，天主與人之間的關係斷裂、損毀；而因著天主的慈悲，我們與祂再度和好，恢復原先的共融關係。缺乏這共融，人性的生命成爲不可能的。人是爲了愛而受造的，這愛包括與天主及與他人的共融；缺少共融，人就不可能依照天父的心和旨意成爲真正的我。

離群索居並且與天主疏離的人，是一個未完成的人，因爲他沒有根。這就像一個死

刑犯，被關在牢房裏等待被處決一樣；就算他的牢房是用金子打造的，甚至飾以鑽石，他仍只是一個等待受刑的死囚，世界上所有的財富並不能使他免除不幸。離群索居不能使人成長，唯有友愛及共融的生活，才能讓人的感性及理性生命成長茁壯。也唯有共融的生活才能使人堅信自己確是獨一無二的，但同時也是與人互相依存的；這樣，人便能自由自在成爲真正的我。

人若妄用上主所託付給我們的共融之糧，不以之來發揮愛的能力，反而用來增強自己的私慾，這就是罪。罪過使人棄絕愛、棄絕生命；它斬斷了人與天父的關係，也切斷了兄弟姊妹間的手足情懷。人自我封閉的結果必會使愛的力量窒息，也會破壞你與兄弟姊妹之間的親密關係。

這也就是爲什麼耶穌要你向天父祈求寬恕的原因。耶穌要你向父祈求寬恕，好使你在被祂寬恕之後，也能以憐憫之心去寬恕、釋放那些以自我爲中心及離群索居的人。不完美的人啊！你真的需要被寬恕，好使你的人性日趨完善。

## 無力還債者

一旦你蒙召與天主及他人過共融的生活，你就會體驗到要回答這召喚是何等困難。在每天的生活中心，你不斷地得罪天父，傷害弟兄姊妹……你是否意識到因你的自私、你有意疏忽、你軟弱的意志等等，你在你的周遭正散播分裂及緊張的酵母？

耶穌不願你沈迷於罪惡之中，他要你向天父祈求寬恕，他也願意你與弟兄姊妹們和好；而這就是〈天主經〉中的要求：「求祢寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人」。這也就是說，你在世上要與弟兄姊妹們過愛的共融生活，為的是蒙召過天主所賜的永恆的生活。

「罪債」，指的是我們冒犯了天主，猶如對天主有所虧欠。耶穌用「罪債」而不用「得罪」或「犯罪」等字眼，「是為要提醒你，你是完全屬於天主的。祂創造了你，所以你要依祂的旨意行事。若你犯了罪誤入歧途，便是負債於天主了」（註19）。

「負債於天主」是猶太人對罪人在天主前的可憐狀況（參閱瑪十八21-35）的一種表達方式。無限的人與有限的天主，二者之間的距離何其大，有限的人怎麼可能以一己之力來彌補自己所犯的一切過錯呢？為耶穌而言，我們正如伯鐸和瑪達肋納一樣，都是



罪人，都是無力償還債務者。

我們無法償還我們的罪債，罪在天主和我們之間挖了一道無法跨越的鴻溝。所以，天主自己要來，祂要透過降生成人的基督，與我們相會（參閱羅五 6-8）（註 20）。

耶穌來了，善牧（參閱則三四；若十）成了除免世罪的天主羔羊，藉著他在十字架上的聖死及聖神的恩賜，耶穌使人類與天父和好如初。領受洗禮的人過去所犯的一切罪過自此全部獲得赦免，天主臨在他內，他也獲得了擺脫罪惡的力量；然而，除非他主動地與天主合作，否則這些力量無法發揮功效。這些力量有如一粒小小的種子，充滿了希望與生機。

凡由天主生的，就不犯罪過，因為天主的種子存留在他內，他不能犯罪，因為他是由天主生的（若壹三 9）。

雖然如此，但你仍會發覺自己是極為脆弱、極易受傷害的，你隨時都可能被那些圍

繞著你而又想控制你的罪惡撕成碎片，這正如聖保祿所說的：「你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人」（伯前五8）。在這種情形之下，人似乎無法避開魔鬼對他的掌控。

魔鬼從不放棄所有在你身上擴張其惡勢力的機會，因此，你的生活實際上是一場為擺脫黑暗而生活在聖神推動下的殊死戰。雖然聖洗聖事使你成爲一位「被寬恕的罪人」和「潛在的聖人」，但你仍然要爲使自己成爲自己——天主的兒女——而奮鬥不已。

在這奮鬥的過程中，你偶爾也會覺得十分軟弱、頹喪，並可能再度犯罪。無論如何，人應該終其一生不斷地與惡魔對抗，才能使自己的靈性生命漸漸地超越肉體的生命，並愈來愈服膺天父的旨意。

你自己也親身體驗到，儘管你已領受許許多的恩惠，但你仍然我行我素，正如聖保祿所說的：「我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作」（羅七15）。由於你不斷地重蹈覆轍，所以你必須不斷地向慈悲的天父祈求，求祂：「寬免你的罪債……」；同時，你也要祈求父賞賜你一顆懂得寬恕的心。

若你犯罪背離天主，天主的國將不會臨於你身，而祂的旨意也無法承行在人間。缺乏了天主的寬恕，你將不會成爲天主的子女，也無法過天主子女的生活。事實上，你每

天都需要天父寬恕你所犯的罪，並修復你在與罪惡搏鬥時所受到的創傷。這寬恕與你的受洗一樣，都是無價的恩典，因為這是天主白白賞賜的，是天主主動在你身上工作，而它與你的生死息息相關。

## 猶如我們也寬免得罪我們的人

父大方地賜給了你生命中不可或缺的寬恕，唯一的條件就是你也想像父對你所做的那樣來還報他人，並要意識到你所作的那看來好像是很偉大的寬恕，要是與天主對你的憐憫比較起來，簡直是小巫見大巫。耶穌明言，唯有先寬恕你的弟兄姊妹，你才能獲得天主的寬恕（參閱瑪十八21-35）。無論如何，天主不是生意人，你當然不能用你個人的寬恕來換得祂的寬恕，不過你的寬恕表達了你的誠意。父要你寬恕他人，所以你不能和天主討價還價來逃避祂的這要求。在福音中耶穌說得很清楚：

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯（瑪六14-15）。

憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫（瑪五7）。

我卻對你們說：你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女，因為祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人（瑪五44-45）。

聖路加福音記載，基督徒的成全在於寬恕，他說「你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲」（路六36）。聖瑪竇也說：「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣」（瑪五48）。

耶穌強調唯有你先寬恕弟兄姊妹，才能獲得父的寬恕。事實上，寬恕來自天主，是祂「先愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭」（若壹四10）。

如果你能再次閱讀「無力償還」這個比喻（瑪十八21-35），你馬上就明瞭一切。

也就是說，一旦你也像那位無償還能力者一樣被人寬免時，你自會記起自己的罪已獲得寬免，並懂得寬恕他人了。無論如何，天主的寬免是在先的。然而，唯有當你先寬恕那負債於你的人，並與弟兄姊妹們和好，然後天主才會憐憫你（瑪五23-24）。

更進一步地說，僅寬恕你的債務人還是不夠的，因為罪不但影響到教會中的每一份子，而且也影響到全世界，所以你首先應該與整個教會和好（參閱瑪十八15-18）。告解聖事就是使你生活在合一與愛之中的唯一法門，而和他人共融對人而言就如生命中的食糧一般。若無合一，就像沙特所說的：「其他人都是地獄」；反過來說，若有了合一，天主的國就在這世界實現了。

## 我要起身到我父親那裏去（路十五）

〈天主經〉中的「求祢寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人」這項祈求，無疑是將你安置在天主無價之愛及祂的慈悲中。這項祈求比任何其他祈求更要求你

謙遜，因為它使你在父那無可比擬的愛之前強烈地感受到匱乏、無力，和無法還報。你並不喜歡欠別人的債，更不喜歡虧欠天主，但現在你發現其實你已經負債累累了。

你再怎麼努力也不可能赦免自己的罪，所以欣然接受父的寬恕吧！一件禮物若是從朋友那裏得來，便沒有什麼稀奇，但要是從那位曾經被你凌辱過的朋友那裏得到，這就令人難以置信，不是嗎？

因著你的自傲，在你軟弱而真正需要憐憫之時，你拒絕了天主的寬恕。你當然不願意自認為罪人，也不願承認自己所犯的罪；然而父卻不厭其煩地寬恕你。轉向天父，並祈求祂吧！為獲得父的寬免，你需要熱切地祈求，不要驕傲地以自我為中心，也不要因犯錯而氣餒、失望。歡欣地接納天父對你的忠實吧！接受你是已被寬恕了的罪人這事實吧！

## 卑微者的祈禱

這寬恕的要求是極為特出的，它是靈性生命的豐富泉源，因為它加深你對天主聖德

的敏銳洞察。這寬恕的祈求由來已久，在聖經和禮儀中處處可見，它表達出罪人在完美的天主面前的良知、感受（參閱撒下十二1-15；詠五一）。人明白如果天主不先接近他，他是不可能接近天主的。天主主動尋找罪人，主動走近人，這讓人大為驚異。除非人意識到天主是因著祂的愛，而不是因著祂的正義來與人相會，否則人會感到極度不安的。當然，天主的聖愛也包含了正義。聖經為我們啓示，當天主寬恕人時，正是祂顯現自己的正義及聖德的時候（則十八21；歐十一219）。

藉著這祈求，耶穌要你勇氣承認並接受自己是個罪人，以便獲得祂的寬恕。這謙遜的祈求在你身上孕育了像路加福音中稅吏那般的虔誠態度（參閱路十八9-14），它讓你真正成爲卑微的，而父當然也以祂的慈悲充滿你的心靈。

## 父的喜悅

這寬恕的祈求最能打動天父的心，因爲「天主就是寬恕」。祈求祂寬恕，就是求祂做「你的父親、你的天主」。這是祂最喜悅的（路十五），因爲寬恕使你參與祂的愛，

而且再也沒有比這更美、更好的祈求了。這正如你若求祂給你祂的心！換言之，這個祈禱真是一把打開天主之心的鑰匙。天主給你祂的心，祂使你透過寬恕而煥然一新！祂將你的鐵石之心換成一顆血肉之心，一顆會憐憫、會熱愛弟兄姊妹們的心。

如果你想要效法父的慈悲，就要不斷地與祂的慈悲之心往來，並讓自己浸潤在其中。父就等著你作這請求，好將你攬入祂的懷中，熱烈地擁抱你。如此看來，「寬免我們的罪債」的確是一項非凡卓越的祈禱！

寬恕你，是天主極大的喜樂，這份自天主心中流溢出來的喜樂將光照你的心。你是否體驗到此？有此體會以後，你必會常常要求父賞賜你一顆「寬恕」的心，好使你藉著對弟兄姊妹們的寬恕而彰顯天父對人類的寬恕與慈悲。的確，天主需要你常常與祂和好，以便將祂的平安帶給人類；而每當你寬恕人或接受別人的寬恕時，天父便藉此來實現祂的寬恕。

## 寬恕弟兄姊妹



這寬恕的祈求使你更意識到天主與你之間的不同。就像伯鐸一樣，在寬恕時你經常計算著：「我應該寬恕別人幾次呢？」你有時也很樂意寬免別人，但卻要求別人先改變。天主可曾如此做？可曾先要你改變，然後才寬恕你？我們每一個人都不可能一瞬間就改變，所以你要以耐心在每日的生活中了解、憐憫他人，才能逐步讓他人悔改，並生活在希望之中。你絕不可爲了要改變別人而寬恕別人，也不可要求他人先改變才寬恕他人；你寬恕他人，只是因爲你要效法天父。「求祢寬免我們的罪債……」，這祈禱引領你走向寬恕弟兄姊妹之路，猶如父不斷地在你身上施行憐憫一樣。

假使你希望達到這地步，也希望每天獲得寬恕別人的力量，那麼我建議你：「忘掉所有你已寬恕他人的事，繼續在今天寬恕他人，就讓這一切都像是全新的一樣。另一方面，把你從他人那裏所獲得的寬恕用來光榮天主吧，並自其中不斷汲取寬恕的力量，正如父不斷寬恕你一樣。」

當你提出「寬免我們的罪債」這項祈求時，天主即刻對你伸出援手；事實上，祂天天都寬恕你的不忠。你要不斷地祈求祂的寬恕，如此，你每天早上都可以用嶄新的心來開創全新的一日；你也要用相同的慈悲態度來對待弟兄姊妹們，用父注視你的眼光去看待他們，在父面前視他們爲全新的人，如此，你自能逐漸忘卻過去的行徑，捨棄仇恨的

心理，而原諒弟兄姊妹們的過錯。你每天都給他們重新做人的機會，讓他們日益更新，成爲完全的新人；有朝一日他們真的悔改了，這將帶給你多麼大的喜樂啊！這世上不知有多少人就是因爲別人拒絕給他們再一次悔改的機會，而無法改過向上。正因你並不知道何時才是對方悔改的「最佳時機」，所以你更應該每天都寬恕他人。

更具體地說，你應該對日常生活中的各種細節，例如別人的粗心大意、壞習慣、狡滑、不專心等，懷有寬恕的心，這當然需要很大的勇氣。原諒他人的一次大過失，比原諒他無數次微不足道的小過錯來得容易。但要小心！寬恕並不代表漠不關心、不加理睬或者忍氣吞聲；事實上，寬恕要求人用正義的態度彼此和睦相處。耶穌也要求我們警告那些正在犯罪或令人氣憤的弟兄姊妹們。你必須去找他們，如兄弟姊妹們般與他們談話。不過原諒了他們之後就別再提，讓一切就此結束。你能做到這樣，便已準備好天天寬恕弟兄姊妹，慷慨地給他們生活中所需的憐憫食糧，使他們勇敢往前邁進。你瞧，這祈禱不是挺有用的嗎？

## 愛到底

學習像父那樣寬恕別人，不只是出自你的努力，更是來自天主的恩寵。你愈去愛，就愈能寬恕。寬恕，是愛的最高表現，它逼著你跳出自我、打倒自我、只為別人著想。忘掉你自己的痛苦，起而迎接那些比你更可憐的弟兄姊妹們吧！

正如藉著十字架，天父的憐憫慈愛創造了天主子女的生命；你的寬恕也給他人歡笑，給他人活力。然而天主所做的，你並不能做到，因為你自始就無此能力；可是祂卻握住你的手，以愛治癒你，使你能握住祂的手。此時，自基督心中所湧出的聖神，執行了這非凡的修和工作：你的手在天主的手內，你的手也在你的弟兄姊妹們的手內。

寬恕他人，會帶給人平安；寬恕他人時，天主的喜樂也會使人再度歡樂起來。若慈悲對天主而言是重要的，那麼對你更是生死攸關的事；慈悲使你成為天主的「兒女」及他人的「弟兄姊妹」。這也就是為何天父要求你寬恕別人如同寬恕自己的弟兄姊妹一樣，在天父的心中他們和你具有同等的地位。若你這樣生活，你便是愛到底了：「你應當全心、全靈、全意、全力愛上主，並愛近人如你自己。」當你這樣寬恕他人時，你便是效法耶穌奉獻自己的一生：

人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了（若十五13）。

你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱（瑪五44）。

父啊！寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼（路二三34）。

要為那些以各種方式傷害你的人祈禱；你寬恕他們，就是效法耶穌基督。要牢記，耶穌為寬恕我們，甚至犧牲他的生命；他以無私的愛除免罪惡、消滅人的私慾。

天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子（若三16）。

既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛（若壹四11）。

寬恕使你生活在天主的愛及兄弟姊妹之間愛的最深處。

你每天都應該祈求這寬恕的恩惠，爲使你成爲一位和平及合一的締造者，樂於將罪人從盲目的自私和驕傲之中解救出來。這祈禱促使你走出自我，向天主打開心扉，使你不斷地尋求與人共融。

藉著這祈求，你才能爲父的愛做真實的見證。寬恕別人的人是多麼的美啊！感謝天主，祂使我們透過這祈求，永遠記得祂的慈悲、憐憫。

## 假使你還不能寬恕

很多基督徒的靈修生活要不就是渾渾噩噩，要不然就是因爲不能或不肯寬恕他人而阻礙了自己的靈性成長。這該怎麼辦呢？首先應向天父請求，求祂賞賜行動的力量，求祂使我們的鐵石之心轉化成悲天憫人的血肉之心。

你若直到現在仍無法寬恕人，不妨試試下列方法：

——爲這位和你來往有困難的人祈禱，並求父恩賜你有一天能夠寬恕他。將你的限度、

你那拒絕寬恕之心呈獻給天主，即將那毫不做作、本來的你完全呈獻在祂面前，求祂使你從這個束縛中解脫出來。

——拒絕寬恕，可能是因為你最近身心遭受一些創傷。此時，你最好先辦告解與天主和好，以信德面對祂，謙遜承認自己的罪過；這樣，你就知道如何寬恕弟兄姊妹。無論如何，切不可放棄祈禱，也不要以為父因為你此時尚不能寬恕便不再愛你；相反地，祂十分明瞭你的痛苦。所以，就把這一切都呈獻給祂吧！此時，重要的事情並非是你要有寬恕的「感受」，或要「忘掉」別人對你所造成的傷害，畢竟你自己身心所受的傷害及所留下的烙印都深不可滅。耶穌並不要你忘記你所受到的傷害，但他希望你善待那冒犯你的人。當你如此做時，你已經是心懷憐憫了，其餘的事就順其自然吧！只要你有寬恕他人的意願，這也就夠了。可惜，我們常犯的錯誤是注意到自己的感受有多深，而不注意是否真正願意寬恕。也許你有意原諒，但目前卻做不到。在這種情況下，只有依靠祈禱並盡己所能，相信全能者天主必助你解決這困難！

當你願意寬恕他人，卻感到無能為力時，絕不可氣餒，反要恒心祈禱。你以微笑、善行對待那冒犯你的人，雖然你感到自己似乎仍然討厭他，但這並不代表你是個假善

人，因為你心裏早就已經原諒他了。

最後，儘管困難還在，但你仍要不斷地向父說你愛祂，同時也讓祂愛你；不要氣餒，你要不斷的這樣做，直到祂使你能真正地從心底去寬恕別人，也就是直到耶穌自己在你心內真誠地說：「父啊，原諒他吧！」為止。

你尋求暫時的快樂嗎？復仇吧！

你希望永恆的快樂嗎？原諒吧！

（蘭高弟 Lacordaire）

父啊！求祢寬恕我們的罪過如同我們寬恕那些得罪我們的人。

## 聖經章節

- 德二八 1 | 7  
停止仇恨
- 瑪十八 21 | 35  
無償還能力的人得到寬免
- 路六 27 | 38  
承認自己是罪人
- 瑪十八 15 | 18  
與弟兄姊妹們和睦相處
- 撒下十二 1 | 15  
達味的罪
- 詠五一  
認罪懺悔
- 羅六 4 | 23  
洗禮賜人奮鬥的力量
- 羅七 14 | 25  
有心行善卻無能為力
- 若壹一 8 至二 2  
說自己沒有罪過，就是欺騙自己



## 讓天主的話語感化我們

——我如何寬恕我的弟兄姊妹？只是說說而已，還是從心底寬恕他們呢？爲我，寬恕別人的最大障礙是什麼？我是否隨時都能寬恕弟兄姊妹、配偶、鄰居、孩子，就像天父寬恕我那樣？我很容易做到寬恕，或要別人多次懇求才肯寬恕他人呢？

——受到傷害時，我是否謙遜地寬恕那些傷害我的人？或是常常被動地等待他們先採取行動？其實是天主先寬恕了我們，所以身爲天主孩子的我們，也一定要效法祂。

——我是否盡己所能以祈禱與行動等，來促進家人、團體中之人，及我周遭之人的團結合一及和睦相處？我是否因自己的愚蠢或粗心大意，而在他們中製造更大的分裂？

——每當遇到緊張、僵持、不睦的情況時，我是否嘗試使情況緩和輕鬆下來？我是否會爲了和平及共融，而在不傷害健康、倫理和信仰的情況下，放棄個人的權利、觀點與立場？

——我是否有時是否拒絕寬恕他人，也拒絕他人對我的寬恕？我是否記仇？固執？我的處世態度是否有助於修和的進程？我是否因自己的態度而導致寬恕困難，甚至無法寬恕？

——在得罪了弟兄姊妹之後，我是否以夠謙卑的心態求他們寬恕我？我是否會爲了獲得足

夠的內在寬恕力量而祈禱呢？我有向弟兄姊妹們祈求寬恕的勇氣嗎？我自己又如何寬恕他們呢？

——我是否敢在弟兄姊妹們面前承認自己的缺失和過錯呢？這在天主面前往往比較容易做到！若還做不到，我是否試著去修正並除去這些在我生命中可能導致分裂的各項因素呢？

——若一位弟兄或姊妹傷害了我，而他因羞恥或驕傲而不肯與我和好，我是否會盡力使他得到釋放？而當他前來與我和解時，我是否誠心接納他？

——我的寬恕是大方、恒久，而又持續、謹慎嗎？或者我根本吝於付出我的憐憫？

——我是真心與人修好，還是因為害羞、怕得罪人、太過軟弱而忍氣吞聲，營造一個和平的假像？應該說的話，我是否有勇氣說給弟兄姊妹們聽？對他們講話時，我是以一種願意和他們和好的態度，還是用一種逼迫他們道歉的態度？我的言辭是否令對方更覺難堪，或有助於增進彼此的了解和修好？

——我是否耐心等待共融的最佳時機，或太急於看到和好的成果？我是否要求得太快？我給弟兄姊妹們足夠的時間作和好的準備嗎？或給他們下最後通牒？我的寬恕是有條件的嗎？

—我是否每天都嘗試寬恕我的弟兄姊妹們，再次給他們和好的機會？

—每天入睡之前，我是否發現自己尚未與某些人和好？我是否在未與人和好的情況下，去祈禱或領聖體？我是否有能力與人和好，卻故意不肯去做？

—我是否因自己的過錯、大意、疏忽，而使自己與家人、團體成員，或朋友的關係，變得冷淡、疏離？我是否積極地締造「合一」？我是否清楚意識到：缺乏憐憫，將阻礙我自己生命的成長，並破壞我與兄弟姊妹之間的愛的關係？

—我「每天」祈求天父寬恕我所犯的過錯嗎？我有時會拒絕祂的寬恕嗎？我會不會因為害羞、疏忽或缺乏勇氣，而錯過了領受和好聖事的時機？我如何準備接納天主的原諒及教會的寬恕？這寬恕對我來說是悔改的基本條件嗎？

—我視告解聖事為拉近、促進我個人與天主及教會之間的共融的一個好機會嗎？我重視和好聖事嗎？是否忠實並按時領受這聖事？

---

## 第九章

不要讓我們陷入誘惑，

但救我們免於凶惡。

人受誘惑，不可說：「我為天主所誘惑」，因為天主不會為惡事所誘惑，祂也不誘惑人（雅一13）。

天主並不是誘惑及罪惡的來源，就如聖雅各伯所說的，所以我們根本就不必討論這個問題。

不要讓我們陷於誘惑指的是：我們要祈求父讓我們避開凶惡。為了避開這凶惡，耶穌在受難前夕要門徒們警醒祈禱，他說：「警醒祈禱吧！免陷於誘惑」（瑪二六40）。

「不要讓我們陷於誘惑」的意思是說：要避免進入誘惑者的思想裏，並避免與之妥協；亦即要避免「陷於誘惑」（弟前六9）。事實上，這也就是說：請賜給我們恩寵來抵抗，並忠貞到底。

**讓我們在面對誘惑時堅定不移**

誘惑，可以指日常生活中的誘惑，這些是連義人都不能避免的：「義人雖七次跌倒，仍然要起來」（箴二四16）。誘惑，也可以廣義的指各式各樣的誘惑」。

無論什麼誘惑都好，若我們將這祈求，與耶穌在革責瑪尼山園時對門徒們所說的話（瑪二六40）作一比較，這祈求的意義就較清楚了。

這裏所說的誘惑，是指我們應不惜任何代價加以避免的：背棄信仰（註21）。

在革責瑪尼時門徒們疲憊不堪，幾乎無法祈禱，至少不能同耶穌「警醒一個時辰」。結果，正如我們所知道的，「門徒都撇下他逃跑了」（瑪二六56）。門徒們當時所受的是一種背教的誘惑，同時也是遺棄、不忠及絕望的誘惑。

更確切地說，這是與最後的忠貞有關的：「因為你遵守了我論堅忍的訓言，我也要在試探期中保存你，這時期將要臨於全世界」（默三10）（註22）。

這種棄絕或違背天主的誘惑，常在我們臨終之時出現，在那時沒有人敢保證自己是

忠於天主的。對人而言，臨終是個相當可怕的考驗時刻，那時，人通常會顯露出強烈的反抗或徹底的絕望，而這也是人所要面對的最後誘惑。所以我們應該準備好，並懇切祈求父使我們能盡力抵抗誘惑；也要祈求父保佑我們，使我們不要陷入誘惑之中。

棄絕天主，便是失去永生。現在你可以看出這個祈求是多麼重要了吧！耶穌邀請你在還沒有受到誘惑以前，就開始不斷地祈求這恩典，以便在最後時刻來臨時，能避開這個誘惑。

這個祈禱不僅與背棄信仰的誘惑有關，而且也與生活中大大小小的、短暫或長久的誘惑都有關。當你這樣祈禱時，你向天主要求不要陷入誘惑者的觀念之中，也不要降服於其誘惑。你要每天為此祈禱，因為你每天都會受到誘惑。祈禱可以克服現在正在攻擊你的那誘惑，也使你不用為明天操心；祈禱使你拒絕誘惑，讓你在面對它時能堅忍到底，就如同耶穌在曠野中一樣。

你要每天向主耶穌祈求，讓他成為你對抗誘惑時的救援、磐石和護衛者！他將如同看顧門徒般地照顧你，使你避免與誘惑妥協，使你與誘惑保持距離。你不是曾多次因為與誘惑爭鬥而遭受挫敗？你現在若不立即和誘惑斷絕關係，則它將漸漸控制你、侵入你，從四面八方滲入你的心，終至完全佔有你，讓你完全失敗。

當誘惑突然出現時，即要好好留意聖神在你內心所發出的警訊。在面臨誘惑時，努力祈禱吧！如此，你必獲得回拒誘惑的勇氣與力量，並且不會在誘惑前駐足；但假使你與誘惑對話、妥協，那麼你定會迷失於誘惑的叢林中。

要不厭其煩地重複這祈禱，這樣，當你遭遇到非常痛苦或悲慘的境況時，你將會得到拯救及解放。當你因失敗或犯罪而感氣餒時；當你最親近的人或弟兄姊妹因誤解而嘲笑你、離開你，使你陷入孤獨陰暗的狀況時；當你因無法忍受痛苦，或因急切渴望溫情，而想放棄一切向誘惑投降時；馬上祈禱吧！以長久的時間按耶穌的教導向父祈求，求祂：「不要讓我們陷於誘惑」，並求祂為你的生命建構重重誘惑無法跨越的屏障，使你免受各種誘惑的侵襲。

## 爲何有誘惑？如何對抗？

耶穌曾二次遭受魔誘（瑪四 1-11）。基督徒既然蒙召和基督一起對抗邪惡，好使



天主的國來臨，那麼，遭受誘惑為基督徒而言，是一件正常的事。當我們面對撒彈的誘惑時，主耶穌答應和我們一起對抗它，他說：「父啊，我不求祢將他們從世界上撤去，只求祢保護他們脫免邪惡」（若十七15）。

因此，在遭受各種誘惑時，尤其是在那些意想不到、或自認為很安全、很有信心的領域遭受誘惑時，你都不必感到驚訝或意外。事實上，遭受誘惑是一件正常的事，並不犯罪；但一旦人向誘惑投降，就是犯罪。只要不對誘惑說「是」，即使當時整個的你感覺極端震驚而不知所措，這都不是犯罪。

誘惑是免不了的，而它通常與意志毫無關聯。不過，當它一來，那時你非忠實不可，更要為真實的愛作證。所以，以耐心和力量來承受誘惑，確是加深靈修生活的好時機：

忍受試探的人是有福的，因為他既經得起考驗，必能得到主向愛祂的人，所預許的生命之冠（雅一12）。

另一方面，我們也不要怕誘惑。要效法耶穌，像他那樣直截了當地拒絕誘惑。雅各

伯在書信中說：「你們要服從天主，對抗魔鬼，魔鬼就必逃避你們」（雅四7）。聖伯鐸一提及此事便說：「你們要節制，要警醒，因為你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人；應以堅固的信德抵抗牠」（伯前五8-9）。撒彈對人是無能為力的，除非人先給了牠可乘之機。而即使牠像頭猛獅，你只要抵抗牠，牠還是會逃之夭夭的；撒彈也像隻狗，利用吠聲與露出的尖牙來嚇人。但別忘了，牠不過是隻被拴住了的狗。問題是你必須知道拴狗的繩子有多長，這樣在和牠爭鬥時才不致於被咬傷。牠的確令人懼怕，但只要和牠保持安全距離，就不會有任何危險。所以，絕不要因懼怕而向牠讓步或投降。

如果撒彈給你的印象是勢力很強大，那麼我可以告訴你，牠其實是相當脆弱的。你不怕牠，牠便會退避三舍；但你若表現出軟弱或懼怕的樣子，則牠會毫不留情地攻擊你。然而，牠雖然脆弱但卻很聰明，所以牠絕不會攻擊人的堅強處，而會先尋找縫隙，從這個脆弱的地方滲透進去。惡魔會在人身上發現敏感的地方——例如人內心的、身體上或是心靈上的匱乏或貪婪，人的病態或是某些痛苦等等；牠就從這些地方著手來引誘人犯罪。牠利用你的欠缺、疲憊、無節制、厭倦或是氣餒等，來引誘你，並使你跌倒；這也就是為什麼正當耶穌疲倦、軟弱、饑餓時，魔鬼便乘機走近試探他。所以，你要留

意自己的生活起居，不要讓過度的睡眠、飲食、工作等等使你喪失警覺，而讓惡魔趁虛而入。

耶穌在曠野中藉著祈禱、守齋和聖經上的話來擊退魔鬼的誘惑。是聖經上的話，使耶穌擊退了魔鬼。天主的話語是全能、有效的，它能保護你並使你對抗誘惑。因此，你要將基督的話常存在心中，當魔鬼接近時，你就可將這話語放在你和牠之間，這樣一來牠便會立即逃之夭夭了。

另一個擊退魔鬼的方法就是幽默感。由於撒殫非常的聰明和驕傲，所以受不了別人對牠諷刺。聖若翰·衛雅司鐸 (le Curé d'Ars) 便十分清楚這件事。你也可以試試看！

誘惑若持續不停，或變本加厲到令人心煩的地步，你就應該毫不遲疑地把這情形告訴適當的人。再也沒有比這更好的方法能讓魔鬼嚐到失敗的滋味，我說這真是金科玉律。撒殫是緘默無言的惡魔，牠會想盡辦法使你沉默寡言；牠不願你說話，更暗示你無論如何都不要向別人提起這些誘惑。牠努力在你心內低聲說：「你用不著這麼費力……別人不會了解的！」；「如果你對別人說，他們會如何看待你呢？就算你說出來了，誘惑還會再來……」；「你既然已經那麼久沒說出來，現在才說不嫌太晚了嗎？」魔鬼很有本領，牠能使你將大頭針看成大西瓜，也會使細小砂粒變成一座巨大的山。牠只要成

功地把你封鎖在沉默裏，你便開始慌亂失措，而且在這場不平等的戰役中你又得孤軍奮鬥；不過，一旦你決定說出或寫出你的誘惑，你的心靈便能立即獲得解放，至少可使誘惑減輕，而不會以悲劇收場或感覺驚慌失措。

## 分辨善神、惡神

面臨誘惑的挑戰時，你要效法基督，擊潰誘惑。首先，你須覺察那啓發你作抉擇，並推動你生活的是什麼樣的神。聖若望寫道：

可愛的諸位，不要凡神就信，但要考驗那些神是否出於天主（若壹四一）。

爲了使你更能分辨什麼是來自天主，而什麼又來自魔鬼，我在此提出聖依納爵的方  
法。聖依納爵將基督徒分成兩種：不斷陷於重罪中的人，以及勤勉滌除己罪，努力事奉

天主，堅決前進的人。

如果你屬於第一種，撒彈必會想盡辦法使你感到寬心。牠帶給你許多歡樂，讓你沉緬在虛幻的享樂中，其目的是防止你做自我省察。牠低聲告訴你「省察是年老時才要做的事！」牠引誘你縱身於肉慾和淫逸之中，例如狂飲、貪吃、好色、貪財、吸毒、貪權等；牠會想盡辦法讓你沉浸在罪惡當中而無法自拔，甚至爲了要使你安心而暗示天主的寬恕是無限的，所以也就不必爲「大家都有的小毛病」（事實上這些可都是大罪）而掛心。總之，撒彈去除了你對罪惡的恐懼感，讓你到處宣稱地獄並不存在。漸漸地，你會認爲宗教實在愚蠢，而基督徒的熱心更是讓人受不了！

相反地，聖神使你的良心感到不安，祂慈祥召喚你真心痛悔自己的罪過，讓你看清楚自己所做所爲之虛幻無常；祂召叫你、修正你的生活，並使你與天父和好。

你若屬第二種，換句話說，就是屬於愛天主並希望能更進一步愛祂的人，那麼聖神或撒彈在你身上所做的與上述第一種人完全背道而馳。

撒彈開始搗亂你，使你灰心，牠讓你感到根本用不著費這麼大的力氣來當好教友。牠會對你說：「你不需要下這麼大的功夫或這麼熱心便可以愛天主了。你若作得太過頭，只會把事情搞砸！」牠要你放棄原有的善念，而選擇最不費力氣、最沒有益處的事

來做。

你若想做好事，牠便會要你多多顧慮別人對你的反應或想法，因此牠增加你做事的障礙，並激起你對輿論的顧忌，使你以自我為中心或假謙虛地以為：「我不可能做到，那是大聖人才做得到的……」等等。牠會想盡辦法要你放棄心中的善念，讓你產生不正確的罪惡感；或以荒謬的理論來令你感覺不安，或藉由不可思議的想像使你憶及那些你難以忘懷的痛苦往事。牠還會無所不用其極地讓你感到極度的悲傷和氣餒；甚至打亂你的祈禱生活，使你對它厭惡不堪，牠更不讓你用健康的目光來評估自己所作的抉擇。

當你想接近天主時，牠便會提及你會犯過的「恐怖」大罪，使你產生罪惡感，也不斷在你耳邊嘀咕不停；牠絕不允許你接近天主，牠會讓你覺得不管自己如何努力，最後總是徒勞無功。牠常指出你的生活既失敗又無可救藥，使得你不斷懷疑天主的仁慈；甚至開始自我審判，給自己定罪，將自己封閉在厭惡和失望的牢籠中。牠讓你鄙視自己，還設法讓你注意到「腐化的自我」，而爲了要困擾你，牠使你開始慢慢分析自己。牠鼓勵你常自責，使你感覺失敗、絕望，並將自己封閉在過去的回憶裏，而對自己說：「是的，你以前的確不錯，但現在卻一蹋糊塗！你既疏忽了自己的承諾，所以沒有必要再努力了……你既不適合現在所選擇的生活方式，乾脆放棄算了……。」

有時候，牠還會玩弄你。你一心一意想在天主的愛中成長，牠卻使你感覺到這遠遠超過你個人的能力範圍，還使你在心裏產生過度完美的渴求；牠向你提供一些「更高妙的靈修道路」，並不斷向你建議達到這些道路的有效方法，而這些方法是比別人的方法更好、更難、更特別的。藉此種種，牠引誘你違背天主的旨意，要你達到自己所謂的超高標準的聖德。另外牠也在你身上製造緊張、過份求好心切的態度，並迫使你以極為嚴厲的眼光去看待、判斷別人。總之，撒彈常會喬裝成光明的天使，而使你掉入其陷阱卻不自知！

小心！大體來說，撒彈喜歡你在衝動或獨自一人的狀態下草率做出決定，最常見的就是在慌張的情形中，牠像趕鴨子上架似地強迫你說：「假如你不這樣做……當心點！」牠設法使你害怕、驚慌失措，奪去你心中的平安及快樂。牠也會說：「你現在絕不要做任何決定……一切等到以後再說好了」等類似的話語，來散播不安的種子，令你感到矇矓困惑。

相反地，當「聖神」降臨到你心內時，祂將帶給你平安、喜樂與怡然自得。祂使你發現自己的罪，但祂更以愛和憐憫，引導你進入感恩、讚歎和希望之中；祂邀請你擺脫先前的過錯和罪孽，使你超越自我，以全然信賴之心靜觀天父。

聖神邀請你永遠留駐在美善之中。當祂召喚你悔改，要 you 以耶穌所賜的愛去生活時，祂用的話語是：「如果你願意……」，而不是「你必須……」。即使你並不贊同祂的話，你也絕不會有遭受懲罰的威脅。祂會慢慢地、溫和地吸引你。祂注意到你的生活步調，並給你足夠的時間在平安和寧靜中做決定。祂要你投入現在，忘卻那被寬恕了的過去；祂願你在信賴和把自己交託於父的情況中，不斷成長茁壯。真理之神令你厭惡含糊不清的事情與謊言；祂安慰你，除去那些阻止你在美善中成長的障礙；祂增強你的力量、喜樂和勇氣。祂邀請你不斷地自我開放，使自己愈來愈澄清透明、服從聽命。祂也不斷地激發你，使 you 以慷慨大方的心，徹底地去愛。

## 但救我們免於凶惡

〈天主經〉的最後一項祈求包括二者：「不要讓我們陷於誘惑」，以及「救我們免於凶惡」。後者明顯說出了我們面對撒彈的問題。事實上，從希臘文翻譯過來的字句



「邪惡」或「魔鬼」，指的是從惡人心中的惡庫所發出來的「惡」（路六45），或是指「惡的唆使者」。新約中有關撒彈的大部分章節，都明確指出撒彈就是「惡的唆使者」：

當人聽了天主的話語後，撒彈立時來，把撒在他們心裏的「話」奪了去（參閱谷四15；瑪十三38-43；若壹二13-14；弗六16；若十六33；若壹五4）。

基督徒在領洗時就已經戰勝了撒彈，擺脫了牠的魔掌，然而基督徒仍然活在世界上，所以並不能完全免除魔鬼的誘惑或脫離其控制。雖然我們已經受洗獲得救贖之恩，但我們仍舊經常犯罪！誰沒有像聖保祿那樣的經驗呢？他寫道：

我所願意的善，我不去行；而我不願意的惡，我卻去作……我這個人真不幸呀！誰能救我脫離這該死的肉身呢？（羅七19-24）

我們已在耶穌基督內戰勝了撒彈，但仍未竟全功。這就是我們目前的情況。所以，

我們要讓基督在我們身上徹底戰勝撒彈，我們需要每天向天父呼喊說：「求祢救我們免於凶惡！」

而當你不幸陷於誘惑時，你要祈求父使你擺脫撒彈的控制。天主完全知道人性的軟弱，祂知道即使祂給了你一切援助，你仍會落入邪惡者的掌控之中；所以祂要你祈禱，以便當邪惡逼近時，你能掙脫其控制而重新站立起來，並忠實於祂的旨意。

## 撒彈

這祈求使你不斷相信撒彈的存在，以及牠徹底對抗天國來臨的事實。今天的人很少提到撒彈，但撒彈確實存在，而其行動看來似乎比天主更有效力。你只需環顧周遭的一切，就可發現到處都充斥著痛苦、仇恨、絕望和恐懼；的確，自私、不義處處橫行，還恣意無情地攻擊生命與愛……

天主是生命及愛。撒彈無法對抗天主，但卻可以猛烈地攻擊、毀滅天主以自己的肖

像所造的人類。牠恨生命、恨愛，也恨所有按天主的肖像而受造的人；牠藉著折磨、謀害和蔑視人的基本價值等，來盡力扭曲人類的善良本性。由於無法對抗天主，所以牠只有盡力地消滅人性，讓人自相殘殺。牠這麼做只有一個野心，就是切斷人與天父的連繫，使人再也不知自己是天主的兒女；換言之，牠有意使人永遠背離天主。

是的，在這世界上有個惡的奧秘；而耶穌已洩露了其肇始者就是撒彈。人常以過於簡單的方式來提到牠，結果是人根本再也不相信牠的真實存在了。撒彈是最好奸詐也是最高明的撒謊者——牠是喪亡之父，其最高明的騙術便是使人相信牠並不存在（註23）。

撒彈，並不存於神話中；撒彈也不是一個用來表達人類的邪惡本性的象徵性名詞。聖經的啓示及耶穌的話語明確地指出牠是真實存在的受造物：牠原具有天使的本性，牠是一個惡神、一種黑暗的惡勢力，是一種充滿毀滅和仇恨的力量。一旦人否認牠的存在，必也否認救世主對我們的必要性。若刪除了福音中有關耶穌提及撒彈的一切章節，則會全然扭曲了福音，使福音再也不能爲人啓示天父的愛和人子的救贖使命。聖經告訴

我們，撒彈是人類罪惡的原動力，也是世界的邪惡之根源。撒彈對人類採取了窮凶極惡的行動，幸好天主對人動了憐憫之心（參閱創三），不願讓祂的子女落入牠的滅人計劃之中。

你如果認為撒彈並不存在，那就表示你也否定罪的存在。若沒有罪，就不會有罪人，所以也不需要被救，更不需要救世主。結果，你使耶穌成了說謊者，因為他肯定地說，他來是爲了救贖全人類，爲了將人類從罪惡和撒彈的手中釋放出來。

那犯罪的，是屬於魔鬼，因為魔鬼從起初就犯罪：天主子所以顯現出來，是為消滅魔鬼的作為（若壹三8）。

對聖若望而言，犯罪就是明白表示你不相信基督這位天主聖子，不相信他已付出自己的生命把人類從罪惡中解救出來。

撒彈若不存在，那麼耶穌對抗撒彈的一切言語、神蹟和行動都只不過是裝腔作勢和謊言而已（參閱路八26-39）。如果真是這樣，耶穌怎麼能說：「我就是真理」呢？很顯然地，你必須在耶穌的真理和撒彈的謊言這兩者中作選擇。既然我們都知道耶穌就是

真理，那麼撒彈就非得摘下牠的假面具不可。

有了天主的恩寵，我們才能認出撒彈的存在。就像附魔者受不了天主聖子的臨在那樣，撒彈也受不了那些願意對天主敞開自己心胸，並活在真理、愛和美善之中的人。為避免面對這些人，若是可能，撒彈會殺死他們的……

你千萬別驚奇，當天主聖三的臨在愈是充滿你，你就愈能感受到罪和邪惡顯現在自己身上和這個世界上。的確，「我所願意的善，我不去行；而我不願意的惡，我卻去做」。

何處有「天主的人」，他必帶來天主的恩寵，也必驅走邪惡的狂暴力量。基督的臨在令撒彈消失無形（註24）。

每當你想親近天主時，撒彈總在那裏；但千萬不要怕牠，因為最後的勝利終究是屬於基督的，而這勝利必會在生活於此世的我們每人身上實現。的確，光明與黑暗的爭鬥就像一場賭博，而你的心就是賭注。你要選擇哪一方呢？誰又是你的師傅呢？是天主還是撒彈？前者及後者都想得到你的心：前者能使你的心靈充滿愛，後者則使你的心充滿

仇恨。而最後的決定權操於你自己手中，永生也是如此。不要忘了，你只不過是一粒細沙，非常軟弱，沒有基督你便一無所有。

我兒，將你的心交給我（箴二三26）。

我不求你將他們從世界上撤去，只求你保護他們脫免邪惡（若十七15）。

父啊！不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。

## 聖經章節

- 雅一 12 | 15
- 創三 1 | 20
- 若壹三 3 | 9
- 瑪四 1 | 11
- 瑪十三 24 | 30，36 | 43
- 路八 26 | 39
- 路十一 14 | 26
- 瑪二六 36 | 41
- 谷一 21 | 28
- 谷九 14 | 29
- 若十三 21 | 30
- 若十四 29 | 31
- 若十七 12 | 16

天主不會誘惑人

邪惡的來源及推動者

天主子來，是為毀滅魔鬼的作為

耶穌受魔鬼的試探

聖言的敵人：魔鬼

耶穌治癒了革辣撒附魔的人

耶穌驅魔：天主的國已來臨到你們中間了

醒寤祈禱，免陷於誘惑

耶穌揭開撒彈的假面具

這一類的邪魔唯有用祈禱才能趕走

撒彈進入猶達斯的心

牠在我身上一無所能

父啊！求祢保護他們脫免邪惡

## 讓天主的話語感化我們

——我確信並意識到這項祈求的必要性嗎？我真的相信撒彈存在並且不斷要誘使我墮落嗎？我正視這個問題，還是對它「一笑置之」？我怕魔鬼嗎？爲什麼？

——面臨誘惑的侵襲時，我以什麼樣的態度來面對呢？謙虛還是自認爲了不起？爲了遠離誘惑，我求助於祈禱、刻苦和天主的話語嗎？我會怕嗎？

——當誘惑持續不停而又糾纏不清時，我會開口對適當的人提及還是因而失去勇氣？我對神師清楚說明這件事嗎？敢不敢將所遇到的誘惑和盤托出呢？

——我是否撥出時間來分辨自己的行爲是出於聖神還是撒彈呢？

——我是否在跌倒或脆弱時，將責任推諉給天主，說：「爲何天主讓撒彈來誘惑我？」

——我真的認爲天主總是不斷地賜給我必要的力量來抗拒誘惑、抵抗邪惡嗎？

——我是否感激天主讓我戰勝撒彈？還是很容易就將這勝利歸於自己？

——陷於誘惑時，我是否知道要轉向天父，並藉由和好聖事來脫離邪惡的控制？

——我是否會爲那些無法抵抗誘惑、快要失足跌倒甚至背教的人，以及那些爲保持信仰的忠貞而痛苦萬分的人祈禱呢？



——當某人深陷誘惑時，我是否鼓勵他繼續奮鬥？還是勸他不必太看重福音的要求而屈服於誘惑？

——對於那些身陷誘惑的人，我的態度如何？冷淡無情，或是體諒他，並堅定地支持他？我和他一起奮鬥以對抗邪惡嗎？我如何幫助我四周的人脫離罪惡？是責備他們、定他們的罪，還是以耐心、憐憫來幫助他們？我為他們祈禱或放棄他們？

——我是否每天祈求天主不要讓我背離信仰、不忠於自己的聖召？誘惑臨到時，我是否求天主為我豎立保護的柵欄，以防犯下不可挽回的罪過？

——我真的相信自己有能力不受某些誘惑的侵襲嗎？我相信自己有足夠的力量和恩寵來對抗它們嗎？

——我全心相信真福八端中所說的「為義而受迫害的人是有福的」，還是在面臨誘惑或邪惡時便屈服投降？

---

# 第十章

## 一位見證人

讀到這裏，相信你對祈禱的渴望已大為增強。但這或許也讓你感到相當為難，因為你不知道該如何回應？因此，我找來一位初期教會的見證——耶穌所鍾愛的門徒聖若望。他在師傅的教誨下已經學會了如何祈禱，但耶穌還是讓他以自己的方式祈禱，這方式我稱之為「靜觀的祈禱」。若望壹書曾以以下這幾句話來表達真正的靜觀祈禱：

論到那從起初就有的生命的聖言，

就是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，

以及我們親手摸過的生命的聖言（若壹一1）。

以上這些話是聖若望個人長期親身體驗的結果。他深刻了解納匝肋人耶穌的話語、行動及標記的意義，並進而發現他就是生命的聖言，是天主聖子。

## 聖若望的親身體驗

在看到、聽到並碰觸到生命的聖言——納匝肋人耶穌，並與他共同生活後，耶穌所鍾愛的這位門徒即仔細思考這一切。在沉默和祈禱中，在聖神的推動下，這位見證人透過他那為主所試煉過的愛，用他的心注視這一切。他看到了人的肉眼所看不到、人的理智所不能及的深奧事理。

若望用他的心去注視，他注視自己生命中所有與耶穌在一起度過時所發生的事，於是以下這些話語由他的第一封書信中泉湧而出。

天主是生命；

天主是光；

我們是天主的子女；

天主是愛。

事實上，若望在長期靜觀耶穌基督這個人所啓示、所彰顯出的天主奧祕之後，即深深領悟到「成了血肉的聖言」的言語及行爲的深邃意義。這位「天主所愛的門徒」超越了已見的事物，並在對天主聖子的信仰中，透視了那隱藏於人性帳幕下的無法看見的事實，那就是：聖言、光明、生命、真理和愛。

## 聖經章節

- 若二 1 | 12 加納的事蹟
- 若四 撒瑪黎雅婦人及救主
- 若六 生命之糧
- 若八 1 | 11 犯姦淫的婦人
- 若九 世界之光
- 若十一 我就是生命
- 若十三 1 | 20 爲門徒洗腳
- 若十九 31 | 37 被刺開的心
- 若二一 1 | 14 耶穌在海邊顯現

幾時我們愛天主，又遵行祂的誠命，由此知道我們真愛天主的子女（若壹五2）。

---

# 第十一章

## 結論

即使我們已經明瞭〈天主經〉的每一祈求的含意，並且把每一祈求都帶入我們的祈禱中，我們仍然還是要以謙遜的心向天主說：「主，請教我們祈禱！」

知道祈禱的真正途徑是一回事，去實行又是另一回事。從「說」到「做」還有相當大的一段距離，所以每一個人都必須不斷地祈禱，學習以愛來接近天主，與我們的天父交談。祈禱，就像愛那樣，只要不斷地練習就會日益進步、益趨堅強。

讓我們留在耶穌內吧！並讓他在我們內重複他那「不斷的祈禱」，重複那些美妙的話語，好使這些話語能實現：

你們如果住在我內，而我的話也存在你們內，如此，你們願意什麼，求吧！必給你們成就（若十五7）。

主，請教我們祈禱（路十一1）。

聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對……（羅八26）。

鼓起勇氣吧！雖然在摸索的階段你免不了會有晦暗不明的感覺，但務必堅持到底，因為正如聖保祿宗徒所說的：

天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」（迦四 6）。

頌揚我們的父，

因為祂在基督內，降福了我們！

父啊！祢的名字是祈禱。



# 註解

- 註 1：參閱劉鴻蔭譯，《東正教徒朝聖記》（台北：光啓出版社，民國六九年元月初版）。
- 註 2：Trodec H., *Seigneur apprends-nous à prier*, Ed. Mame, 1976, p. 26.
- 註 3：同上書，頁四十。
- 註 4：LaFrance J., *La prière du coeur*, Abbaye Ste-Scholastique, 81100 Dougne (France), pp. 112-113. 中譯本請參閱于士錚譯，《心曲》（台北：上智出版社，1993年2月初版）。
- 註 5：Trodec H., p. 47.
- 註 6：Vocabulaire de théologie biblique, Article 《Volonté de Dieu》，pp. 1381-1385.
- 註 7：同上註。
- 註 8：同上註。
- 註 9：同上註。
- 註 10：Trodec H., p. 49.

- 註 11 · Caffarel H., *Nouvelles lettres sur la prière*, Ed. du Feu Nouveau, 1975, pp.39-44.
- 註 12 · 同上書，頁九八至一〇〇。
- 註 13 · Troadec H., p.50.
- 註 14 · Troadec H., p.51.
- 註 15 · Troadec H., p.59. ff. And p.65.
- 註 16 · Caffarel H., pp.129-130.
- 註 17 · Lafrance J., pp.100-106.
- 註 18 · Caffarel H., pp.131ff.
- 註 19 · Troadec H., p.67.
- 註 20 · Troadec H., p.68.
- 註 21 · Troadec H., pp.74ff. and p.81.
- 註 22 · 同上註。
- 註 23 · Lafrance J., *Prie ton Père dans le secret*, Abbaye Ste-Scholastique, 81100 Dourgne (France), p.65; 中譯本請參閱賈彥文譯，《向隱密中的天父祈禱》(台北：上智出版社，1993年初版)。
- 註 24 · Lafrance J., *Prie ton Père dans le secret*, p.68.

# 靈修叢書

書號	書名	著者	譯者
205211	放下包袱	C. G. Valles, S.J. 著	魯燕萍譯
205212	井枯之時	Thomas H. Green 著	沙微譯
205213	活出福音	Catherine de Hueck Doherty 著	梁偉德譯
205214	聖經中的心靈治癒	V. M. Parachin 著	馬昭詒、費蕙仙合譯
205215	祈禱自由，愛也自由	Max Oliva, S.J. 著	梁偉德、王敬弘譯
205216	比喻—天主的利箭	Megan McKenna 著	若望譯
205217	我的心靜守於安寧中	德蕾莎修女等著	唐鴻譯
205218	風中傳奇—聖神與您見證篇	聖荷西華人天主教聖神同禱會編輯	
205219	心靈平安之源	Brother Roger 著	山岩譯
205220	日日新—四旬期平日讀經默想	Megan McKenna 著	若望譯
205221	日日新—四旬期主日讀經默想	Megan McKenna 著	若望譯
205223	與主同在	Tom O'Hara, S.J. 著	鄭嘉斌譯
205224	扎根—增進我們與天主的關係	P. O'Sullivan, S.J. 著	依瓊譯
205225	源頭	甘易逢著	劉河北譯
205226	父啊，祢的名字是祈禱	Henri Caldelari, M. S. C. 著	明鏡譯

國家圖書館出版品預行編目資料

父啊，祢的名字是祈禱 / Henri Caldelari 著；  
明鏡譯. -- 初版. -- 臺北市：光啓，1999[  
民 88]  
面；公分. -- (靈修叢書)  
譯自：Ton Nom est prière : Jésus nous  
apprend à prier  
ISBN 957-546-367-6 (平裝)

1. 天主教 — 祈禱

244.3

88006604

## 父啊，祢的名字是祈禱

一九九九年六月初版

◎版權所有・翻版必究◎

著者：Henri Caldelari  
譯者：明鏡  
准印者：台北總教區總主教 狄剛  
出版者：光啓出版社  
地址：台北市(100)辛亥路一段 24 號  
電話：編輯部(02)2367-1750 門市(02)2367-6024  
發行部(02)2368-4922 傳真(02)2367-2050  
郵政劃撥：0768999-1 (光啓出版社)  
登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號  
發行者：甘國棟  
E-mail: [kcpress@tpts4.seed.net.tw](mailto:kcpress@tpts4.seed.net.tw)  
中文網址：<http://www.tec.org.tw/kc>  
英文網址：<http://www.tec.org.tw/english/kc>  
版面編排：陳玉雲  
承印者：永望文化事業有限公司  
地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3  
電話：(02)23680350 23673627  
定價：180 元

205226

ISBN 957-546-367-6

若你渴望學習祈禱，就深深地凝視祈禱中的耶穌吧！  
唯有他知道如何祈禱，因為他就是完美的祈禱。

本書作者賈德來神父以純樸的話語、謙柔的態度，為您逐字、逐句闡明〈天主經〉的深奧內涵；引您向聖神敞開心扉，以赤子般情懷，偕同耶穌向天主說：「阿爸，父啊！」

呼喚天主為父，便是我的祈禱。  
父啊！祢的名字是祈禱。

ISBN 957-546-367-6 \$180



9 789575 463670 00180

205226