

# 认识祂，也认识自己

## （七）：良好的联系

我们「与吾主天主有直接的联机。祂是如此的美善，为了我们总是随时待命。」祈祷系列的一篇新文章。

2021年2月26日

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国际网络一样，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：无论我们在圣体龛前、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。<sup>[6]</sup>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）祢现在就来吧！我主我的天主，教导我的

心在何处、如何寻找祢，在何处、如何找着祢。」[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：「我坚信祢的临在；」「我深切虔敬的崇拜祢。」我

们告诉耶稣：「我来和祢共度良辰。我想要和祢说说话，祢和我说说话。我热切的希望这次的会面能帮助我更圆满地与祢的意愿团结一致。」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。祈祷是我们要乞求的无偿的礼物。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。」<sup>[13]</sup> 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！」<sup>[14]</sup>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。」<sup>[15]</sup>

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。」

## 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]

José Manuel Antuña

[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

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-zi-ji-  
qi-liang-hao-de-lian-x/](https://opusdei.org/zhs/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-zi-ji-qi-liang-hao-de-lian-x/) (2026年1月28日)