

戰鬥、親近、使命 (5) : 「你如果不祝福我，我不讓你走」：默觀祈禱的奮鬥

踏上默觀的道路必定深深體認到我們需要天主，甚至需要與祂「搏鬥」.....並一再地向祂訴求：「你如果不祝福我，我不讓你走。」

2025年11月5日

在某一個聖誕夜晚，當聖若翰維雅納神父在舉行彌撒聖祭時，他雙手捧著聖體的那一瞬間，顯然地他深受感動，一下子微笑、一下子哭泣，因而佔用了不少的時間，甚至他的眼睛始終盯視著耶穌。「他似乎在跟祂對話；他開始流淚，接著又轉為微笑。」一直專注觀察聖維雅納的達修修士在彌撒慶典結束後，便詢問他剛才發生了什麼事？亞爾斯本堂神父簡單地回答：「一個奇特的念頭出現在我的腦海裡。我對上主說：『倘若我知此後將永無緣再見祢，此刻祢就在我掌中，我絕不放手。』」[1]

「我找着我心愛的；我拉住他不放。」雅歌中的新娘如此說。（雅3:4）這些話呼應了雅各伯向那位整夜與他搏鬥的陌生人所發出的懇求，當時他正準備與他的兄弟厄撒烏相會。「雅各伯獨自一人留在後面。有一人前來與他搏鬥一直到曙光破曉。那人見自己不能制勝，就在他的大腿窩上打了一下；雅各伯正在與他搏鬥之

際，大腿窩脫了節。人說：『讓我走罷！天已破曉。』雅各伯說：『你如果不祝福我，我不讓你走。』那人問他說：『你叫什麼名字？』他答說：『雅各伯。』那人說：『你的名字以後不再叫雅各伯，應叫以色列，因為你與神與人搏鬥，佔了優勢。』雅各伯問說：『請你告訴我你的名字。』人答說：『為什麼你要問我的名字？』遂在那裡祝福了他。雅各伯給那地方起名叫『培尼耳』，意謂『我面對面見了神，我的生命仍得保全。』雅各伯行經培尼耳時，太陽已升起照在身上，由於大腿脫了節，他一走一癢。」（創32:25-31）

耶穌，對我說些什麼，對我說些什麼吧！

每當我們聚集祈禱的時刻，特別是在默觀祈禱時，我們進入某種戰鬥的狀態：「幾乎是近於肉搏的接觸，這象徵的並非是敵對的天主，而是始終保持神秘、看似遙不可及的祝福之主。

因此聖經作者採用搏鬥的象徵，這暗示著精神力量、堅持不懈與頑強毅力，以獲取所渴求之物。」[2] 默觀祈禱是「以耶穌為焦點的信德的凝視」；[3] 這是一種尋求祂、不中斷尋求的凝視，不讓祂離開，除非祂祝福了我們，並以「祂注視的光輝照亮我們心目。」[4]

我們在祂的凝視中尋求什麼？不外是祂的面容輪廓、祂的心緒情感、祂的內心寧靜，或是祂心中的熊熊烈火。倘若在那些寧靜的時刻，我們期盼的相遇未能如願，我們仍願堅持等待，直至那刻的降臨。「做心禱不只因為有時間，而是要騰出時間，與主會晤。抱著堅定的決心絕不放棄。」[5] 默觀是「一分禮物，一分恩寵；只能以謙遜和卑微之心來接受。」[6] 這就是為什麼天主需要我們的堅忍：祂需要我們說：「祢為我而在此，我為祢而在此。我絕不離開祢。」或者，就像聖施禮華在祈禱中常反覆誦念的：

「耶穌，對我說些什麼，對我說些什麼吧！」[7]

個人化

與雅各伯角力的神秘人物並非受邀而來，而是主動現身。今天天主仍是這樣行事：祂主動前來與我們相遇。

「天主渴望我們渴慕祂。」[8] 令人驚訝的是，這種渴望「源自天主對我們的深切渴望」；[9] 這份愛偉大而神秘，正如促使祂創造我們每個人的那份愛。我們只需站在祂面前。相遇之處不僅是情感的領域，亦非想像或理性的疆界，而是心靈的深處。「心是作決定的地方，在我們心靈欲望的最深處。」[10] 祂要求我們駐足於祂的臨在之中，常存於祂的愛內（參閱若 15:9）。在默觀祈禱中，我們並非在作單純的心理練習，亦非僅為清空思緒而專注。我們的默觀全非徒勞掙扎：它根植於基督信仰的框架中，是「人與天主之間個人化、親密而深刻的對話。」[11]

當我們坐下祈禱時，不會是抱著與不速之客爭鬥，與其試圖驅趕他們，不如就置之不理。在祈禱與基督獨處時，都能意識到祂正全神貫注於我，邀請我全然委身於祂。與這位「對手」相處時沒有空虛的時刻；祂從未停止注視我們，哪怕一瞬間也不曾。反觀我們，卻很容易分心甚至轉身離去，留祂獨自在原地——但如此便會失去祂的祝福。

雅各伯雙眼緊盯著與他角力的那一位。他必須保持警醒，不轉移視線，不偏離心靈的方向。瞥一眼手機螢幕？不行；那會讓我們失去內在的「連結」。轉向那些預見的干擾——諸如繁雜事務的安排，或對周遭事件的好奇心？不行。我們也不該沉溺於自我衡量或追求完美的念頭，這些思緒會悄然將注意力引回自身。我們整個人生都應以「某一位」的存在為中心，「首先是以耶穌基督的位格為核心，祂是我們想要認識、相處和深愛的。」[12] 這呼召是徹底的，且日益

包羅萬象。天主祝福那些追求默觀恩寵的人，這默觀是永生恩寵的預嚐，我們此刻便已開始品味這恩寵。「我們的祈禱，開始時如此孩子氣和天真，現在漸漸變成寬闊、流暢的清溪，因它跟隨主的友誼之路，而主說：『我是道路。』」[13]

「心禱尋求『我心所愛的那一位。』（歌1:7）就是尋求耶穌。」[14] 像我這樣的人，能與我同輩相交，因祂稱我為朋友（參若15:15）。若不具個人化特質，默觀祈禱便稱不上為真正的默觀。「我們要走正確的路去親近天主，那道路就是基督神聖的人性。」[15] 耶穌是那座橋樑，透過肉身引領我們走向天主。我們的「角力」意味著目光、微笑，以及——最重要的是——心靈的相遇。這意味著擁抱耶穌心靈的感受，學習「『對主的內在認識』為更愛祂，更跟隨祂。」[16] 今日祂如何注視著我？我們是否心意相通？我是否察覺並分享祂的喜樂與悲傷？

在黑暗和考驗中

這場搏鬥發生在夜間：我們的面對面相遇是直接無中介的。我們的尋覓發生在黑暗中，「在純正的信德中，使我們由祂而重生，並在祂內生活。」

[17] 既非情感——來時欣然接納，去時不留戀——亦非純粹的理性，而是我們奮鬥的根基，因為我們並非在練習心智體操。的確在我們內心燃起的，是對一位渴望與我們相遇的活生生人物的信仰。在信仰中，我們既無感官的直接性，亦無三段論的清晰性；我們在晨曦中行走，直至眼睛能看清楚一切時。但信仰的黑暗使我們看得更遠。白晝時分，我們的視線僅能穿透數十公里，止步於大氣層的蔚藍；然而夜幕低垂時，我們卻能望見數百萬光年外的星辰。信仰為我們揭示嶄新的世界。

默觀的掙扎也包含面對沮喪、乾枯、信仰倦怠，甚至因擁有太多財物（參閱谷10:22）而無法全然獻身於上主

的危疑不前；或是內心對天主邏輯的反抗——那邏輯有時與自己的截然不同；或是懷疑這份信仰與己無關，自己缺乏那份敏感……「我是否陷入幻想？這條路通往何方？這方法是否過於神秘？」雅各伯本可停止搏鬥。角力時他肯定心生疑慮，卻仍堅持前行。我們需懷抱決心、以及與孩童般的純真意念勇往直前，並深知自己正行走於愛的道路——這意味著信賴與降服。

默想祈禱著眼於途徑，而默觀則聚焦於終點。我們與渴望相伴的「那一位」同在。不再思量德性、目標或掙扎：這些皆在默想中得以解決。在默觀中，時光的虛空被天主純粹的臨在所充盈。我們點燃了渴慕、思念與天國的預嚐。我們對天國的渴望程度，將決定我們心中天國的份量：對天主的渴求，「我們渴望明白祂的眼淚、看見祂的微笑、祂的面容……」[18] 當踏上默觀之路，我們便懷著這份寧靜的渴慕之情行走人生：「我們開始

如俘虜般生活，如囚徒般存在。儘管我們竭力（帶著所有過失與局限）履行處境與職責所賦予的任務，靈魂卻渴望逃離。彷彿鐵被磁石吸引般，只朝向上主奔去。」[19]

雅各伯必須跋涉漫長的路途，方能抵達與天主相遇之地。他獨自前行：聖經明載，這一切發生時他形單影隻。他未攜帶任何行李，因為他剛將所有財物送過河去（參見創32:24-25）。這場相遇需溶於暮色中的孤寂。「此刻他不再掌控局面——狡詐無用——不再是那個謀略算計之人.....。此時雅各伯唯餘軟弱無力之身，連同罪愆，可呈於天主前。」[20] 當雅各伯卸下防備、擺脫紛擾之際，神便前來尋覓他。默觀需要心靈的自由與敞開：僅僅需要覺察自身的渺小，懷抱相遇的渴望。若心靈被物欲佔據，我們所期盼的「那位」便不會顯現。任何渴望都不應超越與祂同在的渴慕。

你如果不祝福我，我不讓你走

「祝福我。」這位聖祖絕不接受次等之物。他已擒獲他的主，並讓祂成為俘虜。但這祝福究竟包含什麼？雅各伯的喜樂源於得見天主，而當他意識到自己既已見主面容卻仍存活時，這喜樂更為倍增。祝福即是凝視默觀天主的面容，使我們充滿祂的平安、喜樂與憐憫。這非憑己力可達，唯當敞開心扉接納聖神的恩賜。「我們整個人生猶如漫漫長夜，在掙扎與祈禱中度過，渴求並懇求天主的祝福。這祝福無法憑己力奪取或贏得，必須以謙卑之心從祂那裡領受，作為無償的恩賜，最終使我們得以辨認主的容顏。」[21]

我們必須耐心等候。雅各伯整夜守候直至破曉，他未曾逃離，也未曾放棄。只要我們不斷祈求，祝福終將降臨。我們盡己所能尋求靜默、獨處與心靈自由……至於具體的默觀恩賜——聰敏、明達、智慧——則全憑天主恩賜。這些恩賜非我力所能及，全權在於我主，所以我們必須謙卑地祈求並

等候。上主將逐步賜予，或可能瞬間全數賜下。當我們領受這祝福——無論如細流或洪流——仍將凝望遠方繼續前行，因這祝福非短暫而是永恆。聖祖啟程後往何處去？這已無關緊要。關鍵在於，他此刻的靈魂已銘刻著主的面容。「雅各伯在奮鬥之初所求的祝福，此刻已惠然降臨。然而這並非憑詭詐得來的恩典，而是天主無償賜予的恩寵——正因雅各伯此刻獨自一人，既無庇護，亦無詭計；他赤裸地獻上自己，甘願臣服，袒裨真實的自我。」[22]

「我面對面見了神，我的生命仍得保全。」雅各伯如此宣告。在這場異常的搏鬥中，他認識了那位先於他而存在者。在我們自身生命裡，透過祈禱，我們得以認識神、理解祂，或至少接納祂的作為——即使我們未能全然明白。我們渴求知道祂的名字：

「祢是誰？」我們渴望親眼見到祂。神既顯明自己，卻也隱藏自己，使我

們持續尋求祂，依賴祂，並在尋求中得生命。

這則神秘故事的結局相當弔詭，正如我們信仰中常見的情形。神賜福雅各伯，稱許他的勝利，卻最終使他大腿骨脫臼。這位聖祖已奮力爭戰，毫不退縮地面對神秘的對手。但從此他將瘸腿而行：這瘸腿將成為紀念戰役的勳章。「正是這樣的雅各伯領受了神的祝福，跛行進入應許之地：脆弱而負傷，卻懷著更新的心。」[23] 我們也將在掙扎中負傷而重生：塵世的保障將被「脫臼」，而神的印記將引領我們前行。祂已賜福於我們，也必持續賜福，卻使我們深刻體悟：真正的保障唯在祂。祈禱愈深，愈覺自己需要祂，需要與祂「角力」。於是我們愈發懇求祂的祝福：「你如果不祝福我，我不讓你走。」

[1]參閱 F. Trochu, Le Curé d'Ars Saint Jean-Marie Vianney, Lyon-Paris, 1925, pg. 383

[2]本篤十六世，2011年5月25日，接見

[3]《天主教教理》2715

[4]同上

[5]同上，2710

[6]同上，2713

[7]參閱親密筆記，12-XII-1935，
quoted in A. Vázquez de Prada，
The Founder of Opus Dei (vol. 1)
Scepter，Princeton 2000，pg.
448；Intimate Notes，20-
XII-1937，quoted in Camino，
edición crítico-histórica，note to
no. 746

[8]聖奧思定，De diversis
quaestionibus octoginta tribus，
64，4；引用於《教理》2560

[9]《教理》2560

[10]同上，2563

[11]信理部，Letter Orationis
Formas，on some aspects of
Christian meditation，15-X-1989，
no.3

[12]范康仁，2017年2月14日《牧
函》8

[13]《天主之友》306

[14]《教理》2709

[15]《天主之友》299

[16]《教理》2715

[17]同上，2709

[18]《天主之友》310

[19]同上，296

[20]教宗方濟各，2020年6月10日，
接見

[21]本篤十六世，2011年5月25日，
接見

[22]同上

[23]教宗方濟各，2020年6月10日，
接見

Ricardo Sada

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-5-Ni-Ru-
Guo-Bu-Zhu-Fu-Wo-Wo-Bu-Rang-Ni-
Zou-Mo-Guan-Qi-Dao-De-Fen-Dou/](https://opusdei.org/zht/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-5-Ni-Ru-Guo-Bu-Zhu-Fu-Wo-Wo-Bu-Rang-Ni-Zou-Mo-Guan-Qi-Dao-De-Fen-Dou/)
(2026年2月16日)