

## 認識祂，也認識自己 (七)：良好的聯繫

我們「與吾主天主有直接的連線。祂是如此的美善，為了我們總是隨時待命。」祈禱系列的一篇新文章。

2021年2月26日

從岸上觀望

在聖神允許的情況下

默禱前經文：連線

## 點燃大火：對話

### 風和濕的葉子

### 不斷的渴望

---

有時人們會聽到將相距數千英里的兩個超級大國的領導人連接在一起的「紅色電話」的故事。在那時，能夠與如此遙遠的人立即通話的想法實在令人驚訝。聖施禮華在1972年提到這一點時說，「我們與吾主天主有直接的連線，更加直接……，祂是如此的美善，為了我們總是隨時待命。」[1]

我們的信仰向我們保證，天主永遠在電話線的另一端。然而，在嘗試聆聽祂的聲音或堅持我們規劃的祈禱時間時，我們遇到困難的機率有多頻繁！有些人挫敗的表達說「無法與天主接線。」這種痛苦的經歷甚至可能導致放棄祈禱的嘗試。儘管我們多年來努

力祈禱，但我們仍可感受到自己不知道如何跟天主說話。儘管我們確信與祂有直接的聯繫，但發現很難逃脫我們內心的獨白，而達到我們渴望的親密關係。

教宗方濟各鼓勵我們「我們必須與耶穌保持『連線』，與祂一起『在線上』……。就像你會憂慮沒法連上網際網絡一樣，你應確保與主保持連線。這是指不要停止與祂交談、聆聽祂、向祂訴說有關你的事情。」[2]我們該怎麼做才能使祈禱真正成為兩個人之間的對話？隨著歲月的流逝，我們如何才能繼續與天主保持親密的聯繫？

## 從岸上觀望

耶穌復活後，門徒去了加里肋亞，正如我主指示聖婦告訴他們的：「他們要在那裡看見我。」（瑪28:10）黎明破曉。伯多祿和若望以及其他五個人在整夜捕魚失敗之後，向陸地划去。耶穌站在岸上望著他們。（參若

21:4 ) 同樣，當我們開始祈禱時，我們將自己置身於耶穌的面前，並確信祂在等我們。祂從岸邊望著我們，想聽聽我們的聲音。在祈禱中想像我主注視著我們，是可以幫助我們的。我們也想看看祂：「但願我能看到祢；這是祈禱的核心！」[3]當兩個相愛的人，凝視著彼此時，我們與天主的對話就開始了。「注視著天主，讓自己被天主注視：這就是祈禱。」[4]

但是我們也想聆聽祂的話，去感受祂多麼愛我們，明白祂對我們要求些什麼。門徒沒有捕到任何魚，但是耶穌對他們講話了。祂給了他們指示，讓他們不會空手而歸：「向船右邊撒網，就會捕到。」（若21:6）

良好的交談通常從一開始就建立了關係的和諧。同樣，祈禱的開頭幾分鐘很要緊，因為就為我們剩下的祈禱時間定下基調。盡力做好開頭歸心的意志，將有助於我們保持對話的活潑生動。

直到那時，船上那些漁夫的信仰還很薄弱。當他們看到自己的網裡滿是魚獲時，當他們意識到與耶穌的簡短的交集，帶來的果實超過他們整夜辛勞時，若望對伯多祿說：「是主。」

（若21:7）這種確定性已經是祈禱的開始：無論我們在聖體龕前、還是在其他地方，吾主與我們同在，在我們身邊。

### 在聖神允許的情況下

門徒們拖著裝滿了魚的網子上了岸。他們在那裡看見生好的炭火，餅和魚的早餐也出乎意料地等著他們。他們圍坐在爐火旁，開始安靜地進餐。

「門徒中沒有人敢問祂：『你是誰？』因為知道是主。」（若21:12）談話的話題在耶穌手中，由祂決定。當然，祈禱的關鍵在於讓天主行事，而不是光憑我們自己的努力。有人問聖若望保祿二世如何祈禱，他回答：「你必須得問聖神！教宗在聖神允許的情況下祈禱。」[5]在

祈禱中，是由我們與祂交談的那位採取主動。

在將自己置於天主的臨在之後，我們要嘗試「將噪音拒之門外」，並培養內心的靜默，這需要我們的努力。如此，就更容易聽到耶穌的聲音，耶穌問我們，「孩子們，你們有些魚吃嗎？」（若21:5）然後深情地對我們說，「跟隨我罷！」（若21:19）天主教教理指出，必須奮戰「為要連線，先要掛斷」，以便能夠在我們內心的孤寂中與天主交談。<sup>[6]</sup>聖人經常重複這建議：「把你的工作擱置一會兒；讓自己避開令人困擾的想法一些時日。現在，拋開你沉重的煩惱，放棄繁瑣的工作……，進入你腦子的內室；除了天主的思維，所有的胡思亂想都應拒之千里，這樣做才能有助於你尋求天主；關上門找祂。現在全心全意地開口，對天主說，「上主，我在尋求你的儀容。」（詠27:8）祢現在就來吧！我主我的天主，教導我的

心在何處、如何尋找祢，在何處、如何找著祢。」[7]

這並非總是容易做到的，因為我們的日常工作和擔憂會牢牢抓住我們的記憶力和想像力，並充斥我們的内心世界。沒有神奇的公式可以使它消失，而分心通常是難以避免的。聖施禮華建議我們讓分心成為與我主談話的一部分，「那些時常分心的人，可問上主自己分心的原因是什麼，讓我主行動，祂總能從每朵花中汲取祂想要的。」[8]努力尋找較好的時間和地點祈禱，也能避免分心。儘管可以在任何地方祈禱，但並非每種情況都非常適合與天主對話，或向祂表達我們真誠的祈禱願望。

### 默禱前經文：連線

為了使與天主的「連線」更加容易，聖施禮華推薦了他經常使用的默禱前禱文。[9]這些話有助於我們以信德和謙卑的心開始祈禱：「我堅信祢的臨在；」「我深切虔敬的崇拜祢。」我

們告訴耶穌：「我來和祢共度良辰。我想要和祢說說話，祢和我說說話。我熱切的希望這次的會面能幫助我更圓滿地與祢的意願團結一致。」藉著說聲「我堅信」，我們不但表達了立場，也表達了渴望；祈求我主增加我們的信德，因為我們知道「信德使祈禱添翼。」[10]

這種信德的行為將我們直接帶向崇拜，藉此我們承認天主的偉大而捨棄自己。因為「謙卑是祈禱的基礎。」[11]與祂的偉大相較，我們意識到自己的渺小，我們多麼地無能為力。祈禱是我們要乞求的無償的禮物。正如聖施禮華所說：「『祈禱』是人的謙虛——他承認自己根深蒂固的劣根性，承認天主的至高至尊；他祈禱並朝拜天主，深知一切依靠天主，自己一無所有。」[12]

信賴、崇拜、求助、求寬恕：我們內心的四個動作，為我們開啟了「良好的連線」。我們發現，也許寧靜地重

複這個默禱前禱文，品嚐每個字會有所幫助。也許重複幾次直到我們的注意力集中在我主身上。我們也能編寫自己個人的默禱前禱文，當我們的心靈枯乾或分心時可使用它。如果我們發現自己心不在焉或頭腦空洞時，那麼慢慢地重複一個口禱（天主經或另一個讓我們的心感動的祈禱文），通常可以凝聚我們的注意力，並使自己的思慮平靜下來：一次、兩次、甚至三遍，慢慢地誦念，停留在幾個字上，或改換一下。

## 點燃大火：對話

最初的連線導引我們進入祈禱的核心：「與天主的這種披心交談時，我們的整個靈魂全部投入其中，我們的理智、想像、記憶和意志都全部投入其中。」[\[13\]](#) 讓我們返回門徒們那一個清晨的景象，他們仍然對奇蹟性的魚獲感到驚訝、難以置信。耶穌生火為他們煮早飯。我們可以想像祂尋找著好用的乾樹枝來起火。同樣，如果

我們將祈禱看作是我們希望燃燒起來的小火，那麼我們首先需要找到合適的材料來「點燃」它。

點燃我們祈禱之火的材料通常是我們手頭的工作，和我們周邊的個人情況。我們的喜悅、悲傷和憂慮是我們心裡頭最佳的總結。簡而言之，我們談話的話題與我們日常生活中的事件緊密相關，正如我們想像中那個復活期的早餐就是這種情況。我們需要首先說：「主，我根本不知道如何祈禱！」<sup>[14]</sup>並不稀奇。但是，基督徒的祈禱不僅限於向天主敞開自己隱密的生活，而是因為我們以一種特殊的方式，用基督自己的生命添加在火種裡面。我們跟天主的對話也涉及到祂，關於祂在世上的生活，祂對救贖的渴望。此外，既然我們意識到對自己所有的兄弟姐妹都負有責任，「一個基督徒並沒有將世界置於他房門外，而是心懷著人、情況、問題，及許多其他事情。我把它們都帶到祈禱裡去。」<sup>[15]</sup>

從這個出發點，每個人都會尋求最有效的祈禱方式。沒有固定的規則。但都擁有一套固定的方法能幫助我們知道該怎麼做，直到我們感受到是天主採取主動。所以，例如有些人會認為：如果整個星期都有固定的祈禱計劃，對他會有所幫助。有時，寫下我們祈禱的內容有助於防止分心。我們的祈禱會在專心的工作中走出一條路，或是在事情更平穩時，走出另一條路。也能在教會的禮儀中得到啟迪。有許多途徑為我們打開：沉浸在默觀福音中我主的神聖人性，或藉著一本好書默想一個主題，同時也意識到閱讀能幫助我們檢視良知。有些日子，我們會覺得請願、讚美或崇拜比較容易。當我們的心情煩躁時，冷靜地重複短誦是個好法子；在其他時候，讓我們保持安靜，去感受基督或瑪利亞慈愛地凝視著我們。最後，無論聖神引導我們走哪條路，一切都會導致「認識祂，也認識你自己。」

## 風和濕的葉子

除了好的「生火材料」外，我們還需要意識到保持火勢可能遇到的障礙：我們想像力的強「風」，試圖撲滅薄弱的剛燃起的火焰，和我們想要燒光的小苦難的「濕葉子」。

當然，我們的想像力在我們與天主的對話中可以發揮相當重要的作用。當我們默觀吾主的生命時，我們特別需要依靠它。但是正如阿維拉的聖女大德蘭所說的，它也是「閣樓上的女瘋子」，能在我們的腦海中建立一個夢幻天地。帶著我們的想像力放肆的奔跑，通常會導致我們內心世界的四分五裂。因此，我們需要抵禦能撲滅小火的強風，並鼓勵能點燃小火的輕風。在復活的吾主和祂的門徒在加里肋亞海岸邊相遇時，特別突顯出一個細節：只有曾臨於觸體地十字架下的聖若望才認出我主。他與聖十字架的接觸淨化了他的視線，使他更敏銳，更迅速地掌握了真相。苦難使祈禱之

路暢通無阻；內在的克己有助於讓想像力更充分地點燃小火，並防止它成為令人窒息的風。

最後，我們需要面對自己悲憐的「濕葉子」。在我們的內心窩藏了不良回憶、小怨恨、脆弱點、嫉妒、喜與他人比較、肉性和渴望與眾不同的一個完整的「小世界」，這使我們將注意力集中在自己身上。我們的祈禱正好引導我們朝相反的方向走：忘記自我，以祂為中心。我們在祈禱中，要讓這些情感的戲弄得以「暢通」，使這潮濕的世界曝露在亮光下、在天主淨化的溫馨陽光下，並告訴祂：「祢看看我這個人，多麼悽慘。我把它放在你面前，讓祢淨化它。」我們也求祂幫我們學習如何寬恕、忘懷、為他人的福祉慶幸；去看到事物的積極面、拒絕誘惑，並為屈辱而感恩。然後，太陽將蒸發掉可能會阻礙我們跟天主對話的濕氣。

## 不斷的渴望

接線、對話、冷靜。我們祈禱的最後時刻是一個「存儲」我們所得到的機會，所以我們會記得。這讓聖施禮華去思考他的祈禱所帶來的「好定志、溫情和默啟。」[17]我們與天主對話的自然結果是渴望提升自己，實踐祂的旨意。聖奧思定說，這種渴望本身就已經是一很好的祈禱：「只要你不斷的渴望，就將持續的祈禱。」[18]這些健全的意向通常會啟發些具體而實際的解決方案。無論如何，我們祈禱的時間至少有助於我們在那天其餘的時間裡與天主同在。情感的強度或多或少也在那；它們並不總是很重要，但是，如果我們的情感從未參與我們的祈禱，那得問問自己，我們習慣把自己的心放在哪裡。理所當然，我們不總是會感受到這些情緒，因為情感也可以透過我們意志力寧靜的欲望而產生，好像我們「就是想要」一樣。

靈感來自於天主的光亮，值得記下來，因為能在未來的祈禱時段極有助

益。隨著時間，會變成很好的「生火材料」，當我們感到枯乾、無聊或無動於衷時，就能喚醒我們的心。當這些靈感第一次打動我們的內心時，儘管我們可能會認為自己永遠不會忘記，然而實際上，時間常會沖淡我們的記憶。因此，當靈感仍然生動且能以特殊的力量和清晰度用文字捕捉時，最好寫下來。「那些在祈禱時觸動你的话，要牢記在心，並且一天多次地慢慢誦念它們。」[19]

我們永遠不應忘記我們天上的諸聖提供我們的幫助。當我們感到軟弱無能時，應該求助於那些最親近天主的人。我們可以在祈禱開始和結束時，以及每當感覺到火焰正在轉弱時，都可以這樣做。我們的聖母，她的淨配大聖若瑟及我們的護守天使的特殊臨在，能保證並帶給我們「神聖的靈感。」[20]

José Manuel Antuña

[1] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1972年11月8日

[2] 方濟各，勸諭《生活的基督》158

[3] 本篤十六世，一般接見，2011年5月4日

[4] 方濟各，一般接見，2019年2月13日

[5] 教宗若望保祿二世《越過希望的門檻》Alfred A. Knopf，2005年，19頁

[6] 參《天主教教理》2725-2729

[7] 聖安生，Proslogion，ch. 1

[8] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1971年2月21日

[9] 「我主，我的天主，我堅信祢的臨在；祢垂視我，祢聆聽我，我深切虔敬的崇拜祢；我懇求祢寬恕我的罪過，並賜我恩寵，使我在這祈禱中獲

得成果；我的無玷聖母、聖若瑟，我父、我主，我的護守天使，請為我轉求。」

[10] Saint John Climacus · The Ladder of Divine Ascent · no 28

[11] 《天主教教理》2559

[12] 聖施禮華《犁痕》259

[13] 聖施禮華《基督剛經過》119

[14] 聖施禮華《天主之友》244

[15] 方濟各，一般接見，2019年2月13日

[16] 聖施禮華《道路》91

[17] 聖施禮華建議此結束默禱禱文：  
「主，我感謝祢在這默想中傳示給我的好定志、溫情和默啟；求祢助佑我實踐它們；我的無玷聖母、聖若瑟，我父、我主，我的護守天使，請為我轉求。」

[18] 參聖奧思定，Enarrat. in Ps.  
37，14

[19] 聖施禮華《道路》103

[20] 聖施禮華《道路》567

照片來源：Eddy Billard on  
Unsplash

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-zi-ji-qi-liang-hao-de-lian-x/> (2026年2月7日)