opusdei.org

# 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,是可以幫助我們的多。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,祈禱的關鍵在於努主行事,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。[6]聖人經常 重複狺建議:「把你的丁作擱置一會 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, 並充斥我們的內心世 界。沒有神奇的公式可以使它消失, 而分心涌常是難以避免的。聖施禮華 建議我們讓分心成為與我主談話的— 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, 衪總能從每朵花中汲取衪想要 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]

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 

### 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彌常是我們 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!」[14]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 袖,關於袖在世上的生活,袖對救贖 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,「— 個基督徒並沒有將世界置於他层門 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。 ₁ [15]

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 油。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 --本好書默想--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。」** [16]

## 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 万裂。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。在復活的吾主和衪的門徒在加里 **肋**亞海岸邊相遇時,特別突顯出一個 細節:只有曾臨於髑髏地十字架下的 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, 更訊辣地掌握了真相。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,以衪為中心。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 看看我狺個人,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阳礙我們跟 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、 温情和默啟。」[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 情感也可以诱過我們意志力寧靜的欲 望而產生,好像我們「就是想要」-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,就能喚醒我們的心時。就能喚醒我們的心時。 些靈感第一次打動我們的內心時。 管我們可能會認為自己永遠不會沒不會認為自己永遠不會之,然而實際上,時間常會沖淡且是 記憶。因此,當靈感仍然生動且 以特殊的力量和清晰度用文字捕捉 時,最好寫下來。「那些在祈禮時 動你的話,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

- [<u>1</u>] 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
- [<u>3</u>] 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] 教宗若望保禄二世《越過希望的門 檻》Alfred A. Knopf·2005年·19 百
- [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

[<u>15</u>] 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 <a href="https://opusdei.org/zht/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-zi-ji-qi-liang-hao-de-lian-x/">https://opusdei.org/zht/article/ren-shi-ta-ye-ren-shi-zi-ji-qi-liang-hao-de-lian-x/</a> (2025年12月13日)