



認識祂， 也認識你自己

個人祈禱，與近在咫尺的天主相遇的地方。

編輯：魯本賀瑟（Rubén Herce）

編輯：魯本賀瑟 (Rubén Herce)

認識祂，也認識你自己

個人祈禱，與近在咫尺的天主相遇的地方。

www.opusdei.org

目錄

- 認識祂，也認識你自己（一）：竊取基督的心
- 認識祂，也認識你自己（二）：用耶穌教導我們的說話
- 認識祂，也認識自己（三）：與聖人為伴
- 認識祂，認識自己（四）：學習如何聆聽
- 認識祂，也認識自己（五）：天主是怎樣對我們說話
- 認識祂，也認識自己（六）：更豐富的語言
- 認識祂，也認識自己（七）：良好的聯繫
- 認識祂，認識自己（八）：在適當的時候
- 認識祂，認識自己（九）：不要害怕，我與你同在
- 認識祂，認識自己（十）：耶穌與我近在咫尺
- 認識祂，認識自己（十一）：耶穌的書信
- 認識祂，認識自己（十二）：禮儀性祈禱的靈魂

認識祂，也認識你自己（一）：竊取基督的心

在耶路撒冷的城牆外，剛剛過了正午，三個人在加爾雅略山被釘在十字架上。那天是人類歷史中的第一個聖週五。三人中兩人是盜賊；與他們絕對不同的是第三個。祂是唯一一個完全無罪的人，因為祂是天主之子。兩個盜賊的其中之一雖然身受極苦和疲憊不堪，但仍然熱切渴望對耶穌說句簡單的話。他那滿懷誠懇和謙卑的說話——當祢來為王時，請祢記念我（路23:42）——觸動了化身成人的天主耶穌。祂向他保證：在幾個小時之後，他就要在樂園裡。聖施禮華經常被這個「好盜賊」的態度所感動，因為「他用一句話竊取了基督的心，而為自己開啟了天國之門。」**[1]**或許我們可以把祈禱定義為「一句『竊取基督的心』的說話」，好使我們可以從今以後緊緊地靠著祂而生活。

在十字架上的兩番對話

我們也希望我們的祈禱能夠像這個傳統指他名為狄斯瑪的好盜賊一樣結實纍纍。我們也渴望自己與天主的對話能夠改變自己的生活。竊取一個人的心的意思就是贏得他的愛戴或同情、和鼓舞他。我們必須「竊取」耶穌的心，因為我們當不起獲得祂這麼大的愛情；我們必須「攻佔」它，因為雖然我們非常渴望獲得它，但卻沒有權利去擁有它。祈禱是很簡單的，雖然絕對不是容易的。祈禱就是我們學習怎樣迎接天主的恩賜進入我們的心中，讓耶穌陪著自己；祂永遠都不會強迫我們接受祂的恩賜，祂的聖寵，和祂的愛。

在加爾雅略山上與狄斯瑪一同受酷刑之苦的是他的一個同黨。後者與耶穌的對話，和狄斯瑪的有天淵之別。他以帶諷刺的口吻怪責耶穌

說：「祢不是默西亞嗎？救救祢自己和我們罷！」（路23:39）他們二人都與耶穌對話，但是只有狄斯瑪願意敞開自己的心靈去迎接主已經給他準備好的恩賜。他請求基督記念他的這一句說話，從此就變成了他一生人最後一次的、也是最好的「盜竊」。相反，他的同黨就拒絕謙遜地給主敞開自己的心，縱使主也願意把他從他的過去中拯救出來，並送給他一份無價之寶。他申索自己得救的「權利」，並且責罵耶穌表現得好似任人擺佈。或許這就是他一直以來劫取他人財物的態度：假想著自己只是取走本來就是合情理地屬於自己的東西。反之，狄斯瑪則非常清楚自己什麼權利都沒有，因而敞濶地打開了天主的愛情這個寶庫。他明認天主的真本性：一個為了每一個子女而完全地獻出自我的慈父。

福音所記載的這兩篇對話，使我們察覺到，上主雖然想讓我們獲得快樂，但是祂也依賴我們的自由。我們也察覺到，讓自己被愛不是經常都是很容易的。祈禱可以是一個找出耶穌的感情和思想的，以及知道祂對我們的要求的頂好方法。我們所分享的天主性是一個恩賜。因此，我們可以視祈禱為一個渠道，以領受天主願意賞給我們的滔滔大愛，和一個嶄新的、意想不到的邀請去分享祂的生命。

打開天國的大門

聖施禮華提醒我們，天主「不惜冒著受我們自由權制約的風險。」[2] 為了感謝祂這樣做，一個好方法就是自己對祂的自由權也持開放的態度。其實如果我們這樣做，我們是不會有任何危險的，只有表面上的危險，因為祂對我們的承諾已經因著祂的熾熱之愛而烙在石板上了。我們只會察覺到，抗拒天主的聖意是如何愚蠢的事，雖然我們經常會犯上這個錯誤。聖保祿宗徒告訴我們：「我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清，到那時，就要面對面的觀看了。我現在所認識的，只是局部的，那時我就要全認清了，如同我全被認清一樣。」（格前13:12）認識自己的最好方法就是以基督的角度來看自己，用祂的眼睛來看自己的生活。

狄斯瑪用了這個方法去認識自己的生命，而且勇於面對耶穌的良善與自己的過犯之間的鴻溝。在基督耶穌那謙卑的、損毀了的臉龐上，他認出了萬世的君王。耶穌眼睛裡閃爍著的愛火恢復了他的人性尊嚴，

也奇異地提醒著他：祂無限地愛著他。是的，這個好盜賊的「快樂的劇終」對我們來說似乎是太容易了。但是我們永遠不會知道，在那些臨終的時刻裡，他的內心經歷到怎樣的、戲劇性的回頭悔過；我們也永遠不會知道他生前做過什麼能夠使他在臨終時回頭悔過的事情。

在這麼浩瀚的愛情之前敞開自己的心，就非常相似我們發現祈禱原來是一個恩惠，一個歡迎聖心的大愛的特別級渠道。這個聖心不會有所保留，不會和我們斤斤計較。我們獲得一個嶄新的、更加豐盛、更加快樂和有意義的生命。正如教宗方濟各寫的：「當我們祈禱時，我們是向天主開放，我們是為祂騰出空間，讓祂可以行事、進入我內、獲得勝利。」[3] 是天主轉變我們，祂會親自陪伴著我們。祂可以做一切。祂需要的只是我們讓祂做事。而這裡正是我們行使基督在十字架上為我們賺取了自由的自由的地方。

祈禱幫助我們明白「當祂向我們請求什麼時，祂其實是給我們遞上一份恩賜。不是我們給祂一個人情。是祂照亮我們的生命，使它充滿意義。」[4] 這就是我們怎樣「竊取」天主的心：打開我們生命的大門，好讓祂行事，讓祂熱愛我們、轉變我們，使我們滿懷吻合祂的聖意的切望，縱使我們不甚知道應該怎樣做。「請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！」（詠34:9）這就是成為一個祈禱的人靈的渠道。正如聖女大德蘭寫的：「假如我們察覺不到自己得到的是什麼，我們就不會醒覺到天主的大愛。」[5] 我們可記得上一次告訴天主祂多麼好是何時呢？我們有幾許停一停，默想和「體驗」一下這個事實呢？

所以，祈禱生活的一個不可或缺的部分就是驚嘆：驚嘆於一個遠超我們的希望、我們的夢想的奇妙。而我們也會感到有需要吶喊：「祢多麼偉大，多麼美善啊！而我，我企圖去明白祢是多麼愚蠢的行動啊。假如我的腦袋可以裝下祢，祢會是多麼的細小啊！但是祢讓我的心裝下祢，這可是個不輕易的工程啊。」[6] 藉著讚美天主，我們察覺到與基督的真正關係；我們對自己個人的關注減少了，以前未有見過的視野也擴闊了。這些就是我們「冒險」把自己交託於天主的自由之手中的結果。

祈禱的方法數之不盡

當聖施禮華訪問墨西哥的時候，他談及他的一個兒子。他是個哲學家，突然間要接手自己家庭的事業：「當他開始對我說他在幹商業時，我看著他並且笑了。我對他說：『商業？你會賺到的錢，我一隻手掌就可以托住，並且還有空餘地方呢。』過了數年，有一天我又遇上他，對他說：『看，我的手掌。我不是說過，你可以把你所賺到的一切都放在這裡嗎？』他站起來，並當著眾人面前親吻了我的手掌。他更對我說：『就在這裡。』我擁抱了他一下，對他說：『你給了我的實在太多了。走開罷，你這個賊，願天主降福你！』」[7]

在祈禱中，我們可以親吻天主的手，送給祂我們唯一擁有的寶貝：我們的熱情。對一些人來說，向上主作這樣一個動作，就已經足夠在他們心中燃起一串熱情和定志的祈禱。對他們來說，一個眼神似乎比千言萬語表達得更好。他們想親身經驗一切有關天主的事。在與上主的接觸中，他們想要感受一下站在岸邊、來自加里肋亞湖的清風。他們的五官有反應。與主耶穌親近也令他們的心充滿平安和喜樂。那是一種需要和他人分享的喜樂。他們又與基督一起張開雙臂，去擁抱整個世界，努力幫助祂去拯救它。

但是，祈禱的方法數之不盡，數字等同世上人口的數目。例如有些人只需聆聽一些安慰的說話。耶穌經常都準備給有需要的人送上一些鼓勵的和讚賞的說話：「看，這確是一個以色列人，在他內毫無詭詐。」（若1:47）只要我們給祂敞開心靈，祂就會給我們說這些話。從來都沒有人像祂一樣用這麼多的熱情和真心說愛情的話。當我們聽到這些說話時，我們所領受到的愛就會反映在我們的表情中。這樣，我們學會以天主的眼睛來看萬物。我們會留意到每一個友人如果讓天主的聖寵陪伴自己的話，可以做得到的事。

有些人最大的喜悅就是為他人服務，如主耶穌的友人、居住在伯達尼的瑪爾大。當祂到她的家時，祂沒有叫她坐下，只是邀請她去尋找那在她的日常事務中惟一有需要的東西（參閱路10:42）。許多像瑪爾大一樣的人在祈禱時大概會想到天主藉著他們而讓許多人靈得進天國，因而感到很安慰。他們會喜歡在祈禱中泛起一些人的姓名和臉孔，知道自己在所有活動中擔演著同基督一起救贖這個角色。真的，瑪利亞能夠選擇了「更好的一份」，是因為瑪爾大所付出的努力。瑪爾大所關心的只是要知道在她週圍的人快樂。

另外有一些人的心會被一些細小的東西，被一件縱使是無甚價值的禮物所觸動。他們的心時常想著別人，對於任何關於他所愛的人的事都會非常留心。仔細領略天主沛降他們的聖寵會對這些人有助。「正是因為祈禱是由天主傾注在我們生活中的恩賜所滋養，所以必須充滿回憶。」[8]他們或許也會感到有衝動要用千百種細緻的事來嘗試使天主「驚喜」。對他們來說，這個「驚喜因素」是重要的，而且他們不會覺得要差度什麼才能使主開心是一件困難的事。雖然這是一個奧秘，但事實就是：縱使是一個最微小的舉動，也會使祂的聖心充滿謝意，使祂眼光發亮。我們努力帶領到祂身旁的每一個人靈——就如臨死的狄斯瑪一樣——都會重新竊取祂的心。

我們不能列舉關於祈禱的所有可能的方法，但是有些人需要與他們所愛的主長時間地在一起。例如他們會傾向於給耶穌提供安慰。對他們來說，任何與他們所愛的人一起「荒廢」的時間都是不夠的。為了爭取耶穌的愛情，他們可以藉思考尼苛德摩而得到一點幫助。他在夜闌人靜的時候，在一個充滿著溫馨和信任的家內得到耶穌接待。這段與主相聚的時間結果就是：他在最困難的時候，找到他所需的力量去為主服務，在一眾都因畏懼而逃之天天時他仍緊靠著基督。

有時候，我們會以為若要認識自我，必須明認自己的錯失。這是對的，但並不是真相的全部。深入地了解自己的心，了解自己內心的期望，對於聆聽天主的說話，讓祂把祂的愛充滿我們的心來說，也是非常重要的。

耶穌與狄斯瑪的對話簡短而充實。狄斯瑪在耶穌那浩瀚而滿懷愛火的心內找到了一個「裂縫」：一個很容易就能夠「攻進」聖心的地方。他那謙卑的請求給我們照亮了天主的、常常似乎是模糊不清、帶來痛苦的聖意。祂惟一的願望是我們快樂、非常快樂、是世界上最快樂的人。狄斯瑪從裂縫中進去了，為自己贏得了最寶貴的財富。聖母瑪利亞親眼目睹狄斯瑪如何維護她的聖子。或許，她給了耶穌一個眼神，請祂救贖狄斯瑪。而對於母親任何請求都無能力抗拒的耶穌的回應就是：「今天你就要與我一同在樂園裡。」（路23:43）

- [1] 聖施禮華，《十字苦路》，第十二處，第四點
- [2] 聖施禮華，《基督剛經過》，113
- [3] 教宗方濟各，《生活的基督》宗座勸諭，155
- [4] 范康仁，《Light To See, Strength To Want To》，載於2018年9月20日的Aleteia
- [5] 聖女大德蘭，《生命》，10, 3
- [6] 聖施禮華，1974年6月9日講道的筆記，載於Catechesis 1974/1, p. 386
- [7] 聖施禮華，1972年11月7日家庭聚會的筆記，載於Dos meses de catequesis 1972, vol. II, p. 616
- [8] 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗徒勸諭，153

[返回目錄](#)

認識祂，也認識你自己（二）：用耶穌教導我們的說話

耶穌的首批門徒不停地被他們的師傅所吸引和感到驚訝。祂的教訓充滿權威。惡魔也屈服於祂。祂行使赦罪的權柄。祂又行各種奇蹟去消除他們的疑心……。這麼一個令人讚歎的人必定有一些東西是不為人所知的。有一天大清早，當門徒們準備開始每天的辛勤工作的時候，他們找不到耶穌。他們焦急了，便在葛法翁這個小鎮內到處尋找祂。可是他們找不到祂。最後，他們舉頭一望，看到祂在面向加里肋亞湖的一個小山丘上——祂正在祈禱！（參閱谷1:35）

馬爾谷隱約地指出門徒們起初不明白此事。但是很快地，他們就察覺到這次在葛法翁出現的情景其實不是偶然的。一如祂的講道、祂對眾人所需的關注、休息一樣，祈禱也是他們的師傅生活的一個部分。祂的祈禱深深地吸引著他們，縱使他們並不完全明白它。只有他們跟隨師傅東奔西跑了一段日子之後，他們才膽敢問祂：「主，請教給我們祈禱，如同若翰教給了他的門徒一樣。」（路11:1）

Non multa.....

我們知道耶穌怎樣答覆他們，就是教他們唸天主經。我們也可以想像到他們帶點失望的表情：就是這幾句話嗎？這些就是師傅花上那些冗長時間做的、不斷重複又重複說的話嗎？或許他們希望耶穌會給他們詳細說明一下罷。所以，我們可以從瑪竇福音中得到多一點亮光，因為它把耶穌教授天主經這個事蹟置於山中聖訓之內。在那裡，為要使祈禱成為一個人與天主間的真實關係，耶穌臚列出各項祈禱不可或缺的條件。是什麼條件呢？

首先是正確的意向。我們與天主說話的原因只是為了祂，不是為了其他原因；當然不是因為要讓人看見，或是為了使我們在別人眼中是個好人（參閱瑪6:8）。我們與天主說話是因為祂是一個有位格的個體，

我們不能為了自己的目標而利用祂。我們所有的一切都是祂賜給我們的。我們的存在也是藉由祂的大愛。祂使我們成為祂的子女，滿懷愛情地看顧著我們，又為救贖我們而獻出了自己的性命。我們仰望祂，不只是因為有求於祂而知道祂可以給予我們一切，而是因為祂就是祂！當他仍是波蘭的克拉科夫的主教時，教宗聖若望保祿二世對一羣年輕人說：「為什麼每一個人，無論是基督徒、伊斯蘭教徒、佛教徒或外教徒都祈禱呢？為什麼他們都會祈禱呢？為什麼那些以為自己不會祈禱的人都祈禱呢？答案非常簡單。我祈禱是因為天主是存在的。我知道有一個天主。所以我祈禱。」[1]

其次是信賴。我們祈禱的對象是天父、阿爸。天主不是身在遙遠的他方，更不是一個我們需要安撫、需要滿足祂無止無休的苛索的敵人。祂是一個父親，祂看顧著祂的子女，祂知道他們的需要，又把對他們最好的東西賞給他們（參閱瑪6:8）。他們是祂的喜悅（參閱箴8:31）。

我們可以由此更加明白祈禱的第三個條件：言簡意賅（參閱瑪6:7）。這樣，我們就能夠體驗教宗方濟各告訴我們的：「站立在一個十字苦像前，或跪在聖體面前，只是簡單地和祂在一起，是多麼好啊！」[2] 囉嗦不停只會擾亂我們，困惑我們的心；我們不再仰望天主，寄託於祂的愛內，反而有自囚於自己的急需、自己的憂慮或自己的計劃的危險。也就是說，我們會受困於自己的枷鎖內，使我們的祈禱不能給天主打開我們的心，讓祂的愛轉化我們。

拉丁文有一句諺語：non multa, sed multum。[3] 聖施禮華利用它來談論讀書的一個方法：注意力不應分散 —— non multa —— 反應集中於那些重要的事 —— sed multum。這個忠告也可用於我們去理解耶穌關於祈禱的教導。天主經的簡潔不是讓我們上了令人「失望」的一課，反而是我們怎樣與天主締造真正的「連結」的一個正確無誤的啓示。

.....sed multum

「當生命到了暮色蒼茫的時候，我們受審判的基準將會是愛。學習怎樣按天主所願被愛的方法去愛，放棄自己的行事方式罷！」[4] 十字聖若望這些說話提醒我們，愛的意思就是使自己適應對方，感覺一下他

們所喜歡的，以及讓自己以能夠實現它而得到快樂；愛也是學會——有時候這會令自己苦惱的——自己的良好意向是不夠的；我們必須學習怎樣才能做得「恰到好处」。

關於愛天主，我們怎樣才能做得恰到好处呢？我們怎樣知道祂真正喜歡的是什麼呢？我們必須請求祂指出藏於祂內心深處的是什麼。門徒們請求耶穌：教我們祈禱罷。所以，要學會怎樣祈禱，主要不是「技巧」或「方法」的問題。重要的是給天主放開自己的懷抱；是祂給我們展示了祂的真面目，又打開了祂內心的深處。只有知道天主內心的深處，我們才能學會怎樣做真正的祈禱，怎樣按祂願意被愛的方法去愛祂。因此，我們可以學習「放棄」自己祈禱的方法，用最好的方法祈禱，就是用祂喜歡的方法。

所以，天主經就是耶穌給我們怎樣才能使自己的心翕合天父的心的偉大教訓。一如某些評論者所強調的，它真是一篇「實行性」的祈禱。它的文字給我們清晰的意義，和轉變我們。它不僅是一些我們跟著誦唸的文字，而是教導我們的心，使它以能夠令在天之父歡喜的愛來跳動。

當我唸「我們的」和「天父」時，我把自己置於實在的情況中。「願祢的旨意奉行」這句話教我要熱愛天主的安排。「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」這句祈禱有助我得到一個對他人更加慈悲的心。聖奧思定在評論天主經時說：「所以，對於我們來說，說話是必須的。它會幫助我們思考和留心我們所祈求的東西，它不是我們以為天主會從而得悉我們的要求、又或從而受到感動及應允我們的一個方法。」[5] 我們藉著誦唸這些句子而學會在向天主說話時著眼於真正重要的事。

當我們思考天主經裡面的各項請求時，或許可以借助一篇偉大評述，如聖西彼廉的或聖多瑪斯亞奎諾的[6]，又或一份較近代的述說，如天主教教理。這會是我們開始、或重新我們的祈禱生活，藉此加深我們對天主的愛的好方法；這個愛應該是我們一生的基根。

使用藉著聖神的感召而寫下來的說話

耶穌的門徒們見證到祂的祈禱。他們也看見祂經常使用聖詠的章節來與聖父說話。祂肯定是從聖母和聖若瑟那裡學會這樣做的。直到祂身懸十字架上的最後一刻，祂的祈禱都是由聖詠所滋潤。「厄里、厄里，肋瑪撒巴黑塔尼？」——這些阿剌美文字是聖詠第22篇的第一節，是耶穌在我們獲得救贖的最高峰的一刻時所引述的。聖瑪竇也告訴我們，在吃完最後晚餐後，他們唱了一篇聖詠，然後離開晚餐廳往橄欖山去。（瑪26:30）耶穌那時自己也唱的是哪篇聖詠呢？

在吃逾越節晚餐時，猶太人會先後喝四杯酒，象徵天主把他們從埃及拯救出來時向他們作的四個承諾：我會領你們出來，我會解放你們，我會救贖你們，我會帶你們……（參閱出6:6-7）。這四杯酒是晚餐中不同時段、在詠唱Hallel歌詠的一篇時喝的。Hallel歌詠的名稱出自它的**第一個字**hallel，一說「aleluya，亞肋路亞」[7]。肯定地，那時耶穌以極大的感恩和交託天父之情去唱出這些歌詠；祂是一個真正的以色列人，祂知道隱藏在這些藉著聖神的感召而寫下來的禱文裡的，就是天主對祂子民的愛的整個歷史。這些歌詠也教人該怎樣靠近無限慈愛的天主：以讚美、欽崇、懇求、求恕……

因此，教會初期的基督徒跟隨耶穌的做法，用這個方法祈禱是不足為奇的。聖保祿宗徒也這樣鼓勵他們：「要充滿聖神，以聖詠、詩詞及屬神的歌曲，互相對談，在你們心中歌頌讚美主；為一切事，要因我們的主耶穌基督的名，時時感謝天父」（弗5:19-20）。像天主經一樣，聖詠的禱詞教育了門徒們的心，打開他們與天主建立一個真實的關係的心扉。他們滿懷驚喜和感恩地發現，這些章節怎樣預言了基督的生命。最重要的是，他們明白了一直以來，在所有恭唸這些讚美和求恩的禱詞的人中，沒有一個能夠像耶穌一樣能夠完全視它為出於自己真心的。「用以在基督內祈禱，並在祂內實現的聖詠，是基督教會祈禱的一個歷久不變的必要成分。適於任何處境和時代之人的祈禱。」[8] 在聖詠內，我們也可為自己的祈禱尋找到「硬食」（參閱希5:14）。

除了聖詠外，基督徒很快就有了其他歌詠和屬靈的歌曲，用來讚美三位一體的天主：祂給人類啟示了自己是父、子及聖神的合而為一。從此開始編寫了不同的禱文，以供不同的禮儀使用，以滋養信友的熱誠。這些禱文都是教會對祂的主的愛情的結晶，是指引和教導我們的

心的一個寶藏。正如聖施禮華強調：「你的祈禱該是禮儀性的。希望你喜歡以誦唸聖詠，和彌撒中的經文，來替代個人的或特別的禱文！」[9]

在聖神的推動下

天主經、聖詠集和教會其他禱文肯定地在我們與天主的關係方面指引著我們，縱使我們可能沒有思考過這一個事實。然而天主的聖言是「活」的，所以能夠給我們打開新的、意想不到的視野。正如我們在希伯來書所讀到的：「天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈魂和神魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。」（希4:12）

所以，我們每次思考同一段文字，都可以得到不同的感受，有時甚至會給我們打開自己都無法解釋的新視野。在我們的思想與感情內運作的是天主聖神。正如聖奧思定優美的講道：「我講道的聲音灌進你們的耳朵，然而教訓你們的師保聖神已經在你們的心裡……。你們要證據嗎？你們不是都聽完這篇講道嗎？但是你們中有幾多人在回家時仍然會領略不到箇中的教訓呢！對於我，我已經給你們所有人講了這篇道；但是傳油者聖神在他們心中沒有給他們說話的那些人，聖神在他們心中沒有教訓他們的那些人，他們回家時仍是沒有受教。」[10]

因此，我們理解到三者：即天主聖神、聖經裡藉聖神感召而寫下的說話、和我們的祈禱生活之間是關係密切的。教會呼號聖神為「內心的師主」；祂以耶穌親自教訓我們的說話來指引和教導我們的心，幫助我們在其中發現新視野，藉此一天比一天更加認識天主、愛慕天主。

* * *

「瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想。」（路2:19）聖母的祈禱是由她自己的生活 and 熱心地默想天主聖言而得到滋養的。在那裡，聖母得到亮光去更深入地明白發生在她週圍的事。在她的讚主曲中，我們可以看到聖經使她的祈禱多麼充實。讚主曲裡充滿著聖詠和聖經中的其他章節，包括「亞納的頌謝詩」（撒下2:1-11）以及依撒意亞的神視（依29:19-20）。[11] 所以是天主聖神在給聖母的心作準備，使她能夠無條件地答應總領天使向她提出的邀請。我們把自己

交託給聖母的轉禱，懇求她幫助我們也能夠讓天主的聖言教育我們的心，使我們也隨時能夠對天主在我們的一生中準備了的各種計劃回答——願祢的旨意得以實行！我願意！

Nicolás Álvarez de las Asturias

[1] 教宗聖若望保祿二世，Ejercicios espirituales para jóvenes, BAC, Madrid 1982, p. 89

[2] 教宗方濟各，《福音的喜樂》勸諭，264

[3] 參閱聖施禮華，《道路》，333

[4] 十字聖若望，Sayings of Light and Love, 59

[5] 聖奧思定，書信 130

[6] 參閱聖西彼廉，On the Lord's Prayer, Early Church Classics, London, 191; 及聖多瑪斯亞奎諾，“Explanation of the Lord's Prayer,” Veritatis Splendor Publications, 2012, pp. 253ff

[7] Hallel歌詠由小讚歌（即詠113-118篇）和大讚歌（即詠136篇）組成。每一節詠詞都以「因為祂的仁慈永遠常存」作結。逾越節晚餐就是以詠唱聖詠136篇作結的。

[8] 《天主教教理》，2597

[9] 聖施禮華，《道路》，86

[10] 聖奧思定，3rd Homily on the First Letter of Saint John, 13

[11] 此外還引用了以下章節：哈3:18；約12:19-20及5:11-12；及詠113:7；136:17-23；34:2-3；111:9；103:1；89:11；107:9；34:10；98:3及22:9

[返回目錄](#)

認識祂，也認識自己（三）：與聖人為伴

這是耶穌第一次公開地上耶路撒冷去。在那裡祂開始用祂的言語和奇蹟宣告天主的國。自從祂在迦納婚禮上令人驚訝的行為之後，祂的名聲逐步上升。就在那時，在夜晚的寂靜中，一個有名的猶太人去和耶穌說話（參若3:1）。尼苛德摩的心因看見和聽見基督而深受感動。他的腦海裡縈繞著許多問題，他決定透過一次親密的、面對面的會晤來尋求答案。耶穌看見他心中的真誠，就迅速告訴他：「人除非由水和聖神而生，不能進天主的國。」（若3:5）

在接下來的對話中，我們每個人都會問一個問題：這意味著什麼？一個人怎樣才能再次出生？但耶穌真正想告訴尼苛德摩的是，他不該僅僅去尋求理解，更重要的是，要讓天主進入自己的生活裡。努力成為一個聖人就像再次出生，以新的目光注視一切。事實上，這意味著成為一個新的人，一點一滴的轉變成基督自己：「讓祂的生命在我們的生命中呈現閃耀。」[1]以至於認識基督的一條途徑就是通過聖人。他們的生活可以在每個領過洗、想要學習如何祈禱的個人道路上，扮演重要的角色。

瑪利亞在喜悅的時候祈禱.....

誕生在我們之前的人們都見證了在人生的起伏中，與天主進行真正對話的可能性，然而這些起伏也可能讓我們產生相反的看法。在這方面聖母是位關鍵的證人。瑪利亞在日常家庭生活中，享受了她與聖子耶穌的溫柔親密，無論在美好還是困難的時刻（就像在任何家庭一樣，包括納匝肋的家庭），她都不斷地與天父對話。

聖母教導我們在各種心態下祈禱。瑪利亞一領受到天使的訊息，「就在那幾日起身，急速往山區去，到了猶大的一座城。」（路1：39）去探望她的表姊依撒伯爾。她已得知外甥將要到來，他們的家庭很快

就會擴大，這總是一個出人意料、令人興奮的時刻，特別在依撒伯爾和匝加利亞已高齡的情況下。「聖路加對這兩個表兄弟相遇的描述非常感人，充滿了感恩和歡樂。」[2] 當祂啟示施洗者和他的母親默西亞胎兒的臨在時，聖神似乎分享了他們的喜悅。

瑪利亞一進他們家，依撒伯爾就用熱烈的讚美的話對她說，這番話未來將成為普世的禱文，我們也天天應和，分享他們的喜樂。「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的！」（路1：42）瑪利亞以一顆滿懷感恩的心回應她表姊的熱情：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主。」傳統上我們稱我們母親的回應為「謝主曲」，是一首充滿天主話語的讚美頌詞。正如本篤十六世所說：「瑪利亞對聖經有深刻的認識。她的《謝主曲》是一幅用舊約的絲線織成的錦繡。」[3]

當我們收到一份禮物，心中充滿了感激之情時，我們可以在祈禱中表達，也許用聖經中的詞句，感謝天主在我們生命中所做的「偉大的事情」。感恩是基督徒祈禱中最基本的態度，尤其是在喜悅的時刻。

……還有在悲傷和沮喪時。

然而，在黑暗的時刻，面對悲傷或顯然沒有意義的情況下，聖母也會祈禱。因此，瑪利亞在基督徒的祈禱中，教導我們另一種基本的態度，在耶穌死亡的描述中能清楚地看到：「在耶穌的十字架傍，站著他的母親和他母親的姊妹。」（若19:25）耶穌的母親，悲傷的不知所措，單單就站在那裡。她沒有付諸任何行動去拯救自己的愛子，也沒有因為她不明白的事情而責備天主。她唯一在意的是不要錯過在十字架上的耶穌所說的每一個字。於是她毫不猶豫地接受了天主賦予她的新使命：「女人，看，你的兒子！」又對那門徒說，「看，你的母親！」（若19：26-27）瑪利亞的悲痛是一個人能經歷的最深奧的悲痛：親眼目睹兒子的死亡。但是瑪利亞超越了自己的苦痛，接受了這個新的呼召，歡迎若望作為她的兒子，並和他一起歡迎所有世代的男女。

在悲慟中祈禱，最重要的是「站在」自己的十字架旁邊，接受並熱愛天主的旨意；就是準備好對天主擺在我們生命中的人和事說出「是」。祈禱就是打開我們的眼睛，面對現實，即使它看起來特別黑

暗，而我們確信我們總能在那裡找到一份禮物，天主永遠在那裡。這樣，我們就能以瑪利亞的回應來迎接人和事：「願照你的話成就於我罷！」（路1：38）

最後，在聖母的生活中，當她祈禱時，我們看到另一種心態。我們看到瑪利亞和她的丈夫若瑟在焦慮萬分時也在祈禱。有一天，他們從耶路撒冷的聖殿朝聖歸來，發現他們十二歲的兒子不見了，於是他們決定回去找祂。當他們終於發現耶穌在聖殿裡和經師們談話，瑪利亞問祂：「孩子，為什麼你這樣對待我們？看，你的父親和我，一直痛苦的找你。」（路2:48）。

我們也經常會感到焦慮，當我們感到沒有能力盡到自己的責任，或認為我們身處錯誤的地方。甚至在我們看來，我們的整個世界都失去了平衡：我們的生活、職業、家庭、工作……，我們甚至會認為我們生活的途徑不是自己所希望的。我們所有的計畫和夢想在我們看來都很天真。瑪利亞和若瑟也經歷了焦慮的痛苦，當他們問他們的兒子為什麼這樣做的時候，他們沒有得到明確的回答：「你們為什麼尋找我？你們不知道我必須在我父親那裡嗎？但是，他們不明白他對他們所說的話。」（路2：49-50）

我們焦慮的當下，祈禱並不能保證我們能找到快速簡單的解決辦法。那我們該怎麼辦？聖母告訴我們最好的解決方法：在我們的生活道路上保持忠誠，在生活中重新發現天主的旨意，即使我們無法完全理解它。而且，像瑪利亞一樣，我們可以把所有這些神秘的，有時是模糊的事，默存於心，並且深刻沉思，也就是說，以虔誠的態度沉思默想。然後一點一滴的，我們將再度感受到天主的臨在，我們將再度看到耶穌在我們內心「成長」，並且再次顯現出來（參路2:51-52）。

我們自己的人生傳記

瑪利亞是我們渴望與天主親近的最具特權的見證人，但聖人也都是如此，每個人都有自己獨特的方式：「每位聖人就像由天主聖言發出的一線光輝，」本篤十六世說：「我們想到聖依納爵（St. Ignatius of Loyola）追求真理和分辨神類；聖鮑思高（St. John Bosco）熱衷青年教育；聖維雅納（St. John Mary Vianney）珍重司鐸聖職的恩賜和使命；聖比約（St. Pius of Pietrelcina）作天主仁慈的工具；聖施禮華

（St. Josemaria Escrivá）宣講眾人成聖的召叫；仁愛會的聖德蘭修女（St. Teresa of Calcutta）為清貧者服務。」[4]

從人類的角度來說，我們很自然地會對某些存在方式，對那些我們覺得他們的努力更有吸引力的人，或者那些直接與我們的心靈對話的人感到親切。瞭解聖人的生活和經歷，閱讀他們的著作，是與他們建立真正友誼的好方法。因此，如果我們只強調聖人生活和祈禱中的非凡事件，我們就有可能使他們的榜樣更加遙遠和難以仿效。

「你記得伯多祿，奧思定，方濟各嗎？我從不喜歡一些天真的，同時也缺乏健全教義的聖人傳記，渲染他們的行為，彷彿他們從出生就受到恩寵的堅振。」聖施禮華說，他總是絕對堅持不要把人理想化的重要性，即使已被教會宣聖的人，好像他們是完美的。「並非如此，基督徒英雄人物的真實生活故事，與我們本身的經歷相差無幾：他們戰鬥，獲勝了；再戰鬥，失敗了；悔改之後，再重新投入戰場。」[5]這個現實的觀點有助於使聖人的見證更加可信，因為我們在他們身上看到和自己一樣的人性。教宗方濟各說：「這些證人可能包括我們的母親、祖母或其他近人（參閱：弟後 1:5）。或許他們未必總是在生活中表現得完美無瑕，但即使帶有各種不足和缺失，他們依然繼續向前邁進，為天主所喜悅。」[6]

當我們看到祈禱體現在特定的人的生命中時，我們對祈禱的理解就能加深。例如，當我們知道《聖詠》91篇給聖多默斯摩爾在獄中漫長的幾個月裡，帶來了極大的安慰，「你這在至高者護佑下居住的人，你這在全能者蔭庇下居住的人，請向上主說：『我的避難所，我的碉堡，我的天主，我向你投靠。』……因為他必為你委派自己的天使，在你行走的每條道路上保護你。他們把你托在自己的手掌，不使你的腳在石頭上碰傷。」[7]一個殉道者面對死亡和他所愛之人苦難的榜樣，當我們在生活中遇到的大大小小的挫折時，可以為我們提供一條祈禱的道路。

驚訝於天主慈愛的凝視

熟悉於聖人的故事也能幫助我們在日常生活中發現天主。亞爾斯的神父聖若翰維雅納注意到他教區裡的某個教友，一個目不識丁的農民，在聖體櫃前待了很長的時間。一天，他問那個人：「你在為什麼祈

禱？」他很單純地回答：「我望著祂，祂望著我。」亞爾斯的本堂從未忘記過這個教訓。「默觀是以耶穌為焦點的信德的凝視。」[8] 天主教教理中引用了這個卑微的農民作為例子。我望著祂，更重要的是，祂望著我。天主一直以一種特別的眼神在看望著我們，當我們舉起雙目回報祂的愛時。

類似的事情也發生在聖施禮華身上，他常樂於重複這個故事。作為一名年輕的神父，在他早期的一次牧職任務中，他經常整個上午都待在告解室裡等待懺悔者。在那裡，他時常聽到開教堂門的聲音和鐵罐碰撞的響聲，使他迷惑不解。有一天，他的好奇心占了上風，他躲在門後想知道這種聲音的原因。他看見一個人拿著幾桶鐵罐的牛奶進了教堂，那個人從門口望著聖體櫃喊說：「主啊，送牛奶的若望來了。」然後就走了。這個謙卑的人給了這位年輕神父一個充滿信賴的祈禱榜樣，使他日後經常呼嘆：「主啊，若瑟瑪利亞在這，他不知道如何像送牛奶的若望那樣愛祢。」[9]

來自不同背景、不同時代的聖人向我們表明，無論我們身在何處、無論自己是怎樣的人，天主都在慈愛地望著我們。我們可以相信他們，因為他們在自己的生活中也驚奇地發現到這一點。

無論是睡著還是醒著的時候

當我們看到聖人疲憊無力時，也是我們的榜樣。「昨天我甚至沒辦法好好地念兩次聖母經，」聖施禮華在他生命最後的時刻曾吐露。「你無法想像我有多痛苦！」但是，像往常一樣，儘管這讓我付出了代價，而且我不知道該怎麼辦，我還是繼續祈禱。我祈求祂：主啊，幫幫我！凡祢所交托給我披荊斬棘的大事，祢得親自出馬，因為祢清楚，即使是芝麻小事，我也辦不到。所以我照例把自己全然交付在祢手裡。」[10]

本篤十六世提到聖斐理伯內利，「清晨一醒來，他就對天主說：『主啊，今天請把祢的雙手放在斐理伯身上；否則，斐理伯就會出賣祢了。』」[11]真福瓜達露佩·歐提斯·蘭達蘇麗在她的一封信中坦白承認，她的祈禱有時缺乏理性的安慰：「在我的內心深處，天主在那；但重要的是，在這些日子裡，在祈禱的時候，我幾乎沒有任何的感覺……。」[12]聖女小德蘭寫道：「實際上，我不是聖人，正如我的

這種心態所顯示的。我不應為靈魂的枯燥而高興，反而應將其歸因於我欠缺熱情和忠誠。在默想和領聖體後的感恩時，我經常打瞌睡，這種行為應讓我感到困擾。然而，我卻無動於衷。我反思，無論睡著還是醒著，幼兒對父母都是同樣的珍愛；為了進行手術，醫生也讓病人進入睡眠的狀態。」[13]

每一天我們需要眾聖人的見證和陪伴來說服自己，因而加強我們與天主的友誼，把自己交付在祂的手裡：「我們每個人都真的能夠，我們都受召向這份與天主的友誼敞開心扉，絕不離開天主的雙手，永不停止的轉向並返回到主前，跟祂談話，就像與知音說話一樣。」[14]

Carlo de Marchi (卡洛德馬奇)

[1]聖施禮華《基督剛經過》104

[2]范康仁於2018年7月13日，在科瓦東加的談話

[3]本篤十六世，講道，2005年12月18日

[4]本篤十六世，宗座勸諭《上主的話》48

[5]聖施禮華《基督剛經過》76

[6]方濟各《你們要歡喜踴躍》3

[7]聖詠 91:1-2, 11-12。參考多默斯摩爾《安慰與苦難的對話》。第三章是對《聖詠》91節的延伸評注

[8]《天主教教義》2715

[9]參考Andres Vazquez de Prada,《主業團創辦人》第一卷，第五章

[10]施禮華，1970年11月26日，引用蔡浩偉主教 *Memoria del beato Josemaría*,第25頁

[11]本篤十六世在2012年8月1日一般覲見引用

[12]Mercedes Montero, *En Vanguardia: Guadalupe Ortiz de Landázuri, 1916-1975*, Rialp, Madrid 2019, p. 94

[13]聖女小德蘭《一個靈魂的故事》第八章

[14]若瑟拉辛格《讓天主工作》載於*L'Osservatore Romano*, 2002年10月6日

[返回目錄](#)

認識祂，認識自己（四）：學習如何聆聽

「梅瑟，梅瑟！」

「將你腳上的鞋脫下」

「雲彩遮蓋着山」

「告訴我你的榮耀」

上主揀選了梅瑟去執行一項關鍵性的任務：在救恩歷史的新階段中去帶領他的同胞。靠他的合作，把以色列人從埃及的奴役中釋放出來，走向應許之地。透過他的調解，猶太人獲得律法的石版和敬拜天主的準則。梅瑟是如何做到這一點的？他如何能跟天主保持這麼親密的和諧關係？即使隨著時間的逝去，他的生命仍然對許多人這樣的具有影響力：整個猶太民族以及我們所有的後人。

儘管梅瑟從一出生就被天主揀選，正如他能從法老王的迫害中逃脫出來，很明顯的，完全是天主的安排，但是更驚人的是，他是在多年之後才遇到了上主。在他年輕時，他似乎是個平庸的人，即使他對以色列同胞非常的關心。（參出2:15）也許最能說明他轉變的緣由是他樂意聆聽天主的聲音。[1]我們也是一樣，必須透過聆聽的能力，才能實現我們蒙召的目標而有所轉變。當然，要達到如同出谷紀所描述梅瑟與天主的親密關係，並非易事：「上主同梅瑟面對面地談話，就如人同朋友談話一樣。」（出33:11）這個過程通常要花好多年，也許我們一生的功夫，而且經常要「重新開始」學習如何祈禱，就像我們剛開始與天主對話一般。

「梅瑟，梅瑟！」

當我們發現了祈禱的需要時，意味著自己已意識到祂「先愛了我們。」（若一4:19）同樣地，是祂首先對我們說了話。「天主於是照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像造了人：造了一男一女。天主祝福他們說……（創1:27-28）」[2]天主出於聖愛主動的創造了我們，並選擇我們去執行特定的任務，在我們的祈禱生活中，也是祂先邁出了第一步。在我們與天主的對話中，是祂說了第一句話。

在這「第一句話」裡已可找到對天主的渴望，祂自己已在我們心中播下渴望的種子，它並在許多不同的經歷中甦醒。上主第一次顯現給梅瑟是在曷勒布山，也被稱為「天主的山」。「上主的使者從荊棘叢的火焰中顯現給梅瑟；他遠遠看見那火焰，心裏說：『我要到那邊看看這個奇異的現象，為什麼荊棘燒不毀？』」（出3：2-3）梅瑟不僅對這個神奇的事件感到好奇，同時，還意識到是件超自然的事，並超過了自己所能理解的範圍。

在我們的生活中，也會讓自己因獲悉事件更深層的現實面而感到震驚。這通常是我們可能無法領會到的深刻的個人體驗。當我們意識到祂的某個恩賜、或看到挫折和困難如何幫助我們成熟、並準備自己面對挑戰的環境或任務時，我們感受到天主的臨在。這也可能是我們在身邊的世界中所發現的：在我們的家裡、我們的朋友中、或者在大自然的美麗中……，以這種或那種方式，我們覺悟到需要祈禱、感恩、尋求幫助……，我們轉向於天主。這是第一步。

「當主看見他轉身去看時，天主從灌木叢中呼喚他，『梅瑟，梅瑟！』他說：『我在這裡。』」（出3：4）當我們注視著天主的剎那，對話就開始了，明白祂已在注視著我們。我們的回應，如果需要的，是在我們首次聽到祂的話之後講的。如果只靠自己的努力，我們永遠也無法祈禱。相反的，我們必須將目光轉向我主，並回憶祂安慰人心的承諾：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪28:20）

因此，信任天主是任何真誠的祈禱都必不可缺的。通常，開始祈禱的最佳方法即是請求我主教導我們。宗徒們就是這樣做的，也是聖施禮華鼓勵我們遵循的道路：「假如你依舊不易進入祈禱，那麼就像門徒

一樣走近耶穌，告訴祂：『主，請教我們祈禱。』（路11:1）會發現聖神如何『扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈禱才對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。』（羅8:26）這些話蘊藏的深度，是沒有任何文字可以傳神表達的。」[3]

「將你腳上的鞋脫下」

在為期數天的靈修退省結束之後，真福瓜達露佩寫信給聖施禮華：

「我在其他信件中告訴過您，自己怎樣在心裡面親近天主，怎樣祈禱。只要我努力一點，我主就會讓我放鬆些，我就全然的降服於主。」[4]主動的祈禱和祈禱本身都是天主的恩寵。但是我們也可以問自己：在這裡我們的作用是什麼？與我主談話是一種恩寵，不僅僅是被動的，因為要接受它，我們要主動的渴望接受它。

除了好想獲得這份恩典之外，我們還能做些什麼來達到一個強烈的祈禱生活？一個好的起點可能是要意識到我們在向誰講話，並以尊敬和崇拜的態度回應。在曷勒布山的對話中，「天主對梅瑟說：『不可到這邊來！將你腳上的鞋脫下，因為你所站的地方是聖地。』又說：『我是你父親的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主，雅各伯的天主。』梅瑟因為怕看見天主，就把臉遮起來。」（出3：5-6）

以色列最偉大的先知在與上主第一次的相遇中，脫掉了腳上的鞋子，並遮蓋了自己的臉。他這樣子做，表達他深刻的意識到自己是正在超越的天主面前。當我們接近聖體櫃中耶穌時，我們也要以同樣的崇拜的態度。誠如本篤十六世在一次參與年輕人在耶穌聖體前守夜祈禱禮時所說的：「在這神聖的聖體前，祂臨在我們中間。像(與梅瑟見面)那時一樣，現在祂被神聖的寂靜遮掩了；就像那時一樣，天主的真面目在這裡顯露出來。對我們來說，祂變成一粒麥子，落在地上，死了，而結出果實，直到世界末日。（參若12:24）祂現在的臨在，正如祂在白冷時。祂邀請我們參加內心崇拜的朝聖。讓我們以心神出發去朝聖，並請祂作我們的嚮導。」[5]

我們以各種方式在祈禱中表達敬拜之意。例如，在耶穌聖體之前，我們跪下，表示我們在天主面前的渺小徵象。當有些情況使我們無法在至聖聖體前祈禱的話，我們可以做一些類似的事，比如孕育天主真實

存在我們靈魂中的意識，因而在內心「跪下」，寧靜地誦念默禱的開端禱文的每一個字，或其他的禱文，提醒我們自己在祂的臨在中。

「雲彩遮蓋着山」

當梅瑟接受了律法的石版時，他與天主的對話展現在天主極高的榮耀和與祂親密的關係中。「上主的榮耀停在西乃山上，雲彩遮蓋着山共六天之久，第七天上主從雲彩中召叫了梅瑟。上主的榮耀在以色列子民眼前，好像烈火出現在山頂上。梅瑟進入雲彩中，上了山；梅瑟在山上停留了四十天，四十夜。」（出24:16-18）

雲彩顯示天主的榮耀，聖神臨在的預像。但這也為先知與造物主之間的對話營造了一種親密的氣氛。因此，我們了解為了祈禱，我們需要擁有一些德性，跟天主的親密關係變得輕鬆些：熱愛外在和內在的沉默；堅定不移；認真的聆聽能力，以使我們能聽到祂的聲音。

有時我們很難重視沉默，如果在祈禱中我們什麼都聽不到時，我們可能會試著用話語、閱讀甚至圖像和音頻來填滿時間。儘管我們這樣做是出於善意，但我們可能會發現很難聆聽天主。也許我們需要「轉變為沈默」，這不僅僅是保持沉默。聖施禮華於1932年的夏天寫下他的反思，後來印在《道路》中，生動地表達了我們與天主的對話應永遠走這條路：「靜默是內修生活的守門人。」[6]

外在的噪音和不羈的激情會分散我們的注意力，而沉默則凝聚、恢復了我們內心的一致，讓我們反省生活的方向。我們祈禱中如過度的激進或多話不能讓我們接近天主，也不能讓我們以真正的深度行事。當我們激動時，我們沒有時間收斂心神、思考、深入地生活，然而內在和外在的沉默都帶領我們與天主相遇，為祂讚嘆不已。因此，祈禱需要沉默，不僅不是消極和空洞，而是「充滿天主」，使我們發現祂的臨在。正如真福瓜達露佩所說：「在更深層的那種寂靜中，到達天主獨處的地方：未經我們的許可，甚至連天使也無法進入。朝拜天主、讚美天主、向祂傾訴情愫。」[7]是這種寂靜讓我們能側耳傾聽天主。

那麼，關鍵在於集中我們的注意力 - - 我們的理智、意志和情感 - - 在天主身上，讓我們接受天主的挑戰。因此，我們可以問自己，正如教宗方濟各的建議：「你有沒有來到上主寂靜的臨在中，悠閒自在地

與祂相處，讓祂凝視你？你有沒有讓主的熱火燃燒你的心？要是沒有領受主以愛和溫柔所賜的熱力，你的心不會燃燒；若是這樣，你將如何藉你的見證和言語，使別人的心燃燒？」[8]

除保持沉默之外，與它同樣重要的就是堅定不移，既然祈禱需要決心。就像梅瑟一樣，需要時間和精力，他花了六天的時間被雲彩遮蓋著，直到第七天才被上主召喚。首先，「外在的」恆常性是要忠於或多或少設定的祈禱時間和特定的長短。正如聖施禮華經常建議的那樣：「做默想應有固定的一段時間，應在固定的鐘點。否則，你會流於方便自己為第一。這就是沒有實踐克己精神了。祈禱而沒有克己精神的實踐，是不會產生任何作用的。」[9]如果我們的動機是愛，那麼這種恆心將成為與天主建立友誼的大門，表現在與祂的對話中，因為祂從不強迫自己。只有當我們想要祂對我們說話時，祂才說。對我們而言，恆心是表達和培養我們熱誠渴望接受祂愛之語的方式。

除了外在的恆常性，我們還需要內在的恆常性，來作為學習聆聽的一部分。我們需要集中思考力來對抗分心，激發我們的意志力多發愛德，及滋養我們有時較淡薄的情感。這會是很令人疲累的努力，特別是在因許多的干擾，而不得不經常這樣費勁的情況之下。此外，不要將聆聽的決定與過分的嚴格或專心的方法混淆，因為我們的祈禱應該暢通無阻。重要的是，它自在的流往天主允許的地方——「風隨意向那裡吹」（若3：8）——但也符合我們的具體情況。有時，我們的祈禱很大部分的時間可能只是在思念我們所愛的人，並為他們祈求天主，這已經成為愛的對話。

有一些可以幫助我們下決心學習聆聽的具體建議：逃避任何「處理多重任務」的誘惑，為維持專注並在對話中用心，不需擔心其他的問題；培育一個有心學習的心態，謙卑地承認自我的虛無和天主的完美，也許可利用短誦或簡短的祈禱；求問天主一些具體的問題，留出空間讓祂在祂要的時候回應我們，或者乾脆告訴祂，我們已經準備好去實行任何祂對我們的要求；反思祂的大愛，讓我們的思想轉移到被帶領的任何地方，同時努力抗拒分心；學習讓思想開放，讓自己被祂的神性驚愕，而夢想天主的夢想，不必試著過度的「控制」我們的祈禱。因此，我們對天主的奧秘和祂的「邏輯」都敞開心懷，我們能心平氣和地接受一個事實，那就是我們不確定祂要帶領我們去何處。

「告訴我你的榮耀」

在開始祈禱的時候，我們有一個合理的期望，那就是天主會對我們說話——實際上這經常發生。不過，如我們祈禱之後，並沒有聽到任何聲音或很少的聲音時，可能會感到沮喪。但是無論發生什麼情況，我們都必須確認「祈禱總是有成果的」。梅瑟在西乃山上說：「『求你把你的榮耀顯示給我。』上主答說：『當我在你前呼喊「雅威」名號時，我要使我的一切美善在你面前經過。我要恩待的就恩待，要憐憫的就憐憫。』又說：『我的面容你決不能看見，因為人看見了我，就不能再活了。』上主又說：『看，靠近我有個地方，你可站在那塊磐石上。當我的榮耀經過時，我把你放在磐石縫裏，用我的手遮掩你，直到我過去。當我縮回我的手時，你將看見我的背後，但我的面容，卻無法看見。』」（出33：18-23）。如果像梅瑟渴望的那樣能看見天主的臉，但沒能看見而感到沮喪，那麼，他可能會放棄嘗試，或失去未來相遇的動力。但是，梅瑟卻讓自己由天主領導，因此成了「與上主面對面地來往。」（申34：10）

祈禱的關鍵不在於獲得具體的結果，更不在於要把一段時間填滿。透過與天主對話，我們尋求的不是找到立竿見影的結果，而是要達到一種狀態，換句話說，在這種狀態下，祈禱與自己的生活更加認同：思想、情感，希望和夢想……，我們希望與天主同在，整日都在祂的面前。簡言之，祈禱的主要成果是「活在天主內」。那麼祈禱便被視為是「生命的交流」：得到生命、活出生命，迎接生命、付出生命。如果我們沒有溫馨的感受或令人驚嘆的光亮，都無關緊要。正如聖施禮華以更簡潔的方式所說的，祈禱的主題即是我生活的主題，反之亦然。[10]因為我們的一生將成為真誠的祈禱，向「寬闊、流暢的清溪」敞開。[11]

Jorge Mario Jaramillo

[1] 本篤十六世在他的教理講解有關祈禱時說：「當我們閱讀舊約時，我們注意到某個人在眾人中脫穎而出：梅瑟，就正好是個祈禱的

人。」一般接見，2011年6月1日

[2] 創造人類的第二個敘述中，也是一樣：參創2:16

[3] 《天主之友》244

[4] 《給聖人的書信》1949年12月12日，第2章

[5] 本篤十六世，演講，2005年8月20日

[6] 《道路》281

[7] Mercedes Eguíbar Galarza 《真福瓜達露佩·歐提斯·蘭達蘇麗》
Ares, Milan, 2019, 第79頁

[8] 方濟各，宗徒勸諭《你們要歡喜踴躍》151

[9] 《犁痕》446

[10] 參《基督剛經過》174

[11] 《天主之友》306

[返回目錄](#)

認識祂，也認識自己（五）：天主是怎樣對我們說話

可以打破「沉默」的意會

從未有人像這人講話一樣

天主崇高的自由

在死海上方一百米山頂的培勒雅（Perea）領土上，位於今日的約旦，聳立著令人印象深刻的Machaerus堡壘。黑落德安提帕斯曾將洗者若翰囚禁在那裡（參谷6:17）。[1] 在從岩石中鑿出的寒冷潮濕的地牢中，黑暗與寂靜籠罩了一切。若翰被一個反覆出現的想法困擾：光陰流逝，耶穌仍然沒有像若翰所希望的那樣清楚地顯現自己。他在獄中已經聽到有關祂所行的大事（參瑪11:2），但是耶穌似乎並沒有稱自己為默西亞。當人們直接問祂時，祂保持沉默。是若翰可能弄錯了嗎？但是他清楚看到！他看到聖神以鴿子的形象從天上降下來，停在祂身上（參若1:32-43）。因此，他派一些門徒問師父：「你就是要來的那一位，或是我們還要等候另一位？」（瑪11:3）

耶穌的回應出乎他們的意料。祂沒有給予明確的答案，而是將他們的注意力轉移到自己的事蹟上：「瞎子看見，癱子行走，癩病人得了潔淨，聾子聽見，死人復活，窮苦人得了喜訊。」（瑪11:5）儘管有些神秘，但對於那些了解聖經預言、並指出默西亞和祂的王國降臨的人來說，祂的回答是足夠清楚的。「你的亡者將再生，他們的屍體將要起立！」（依26:19）「那時瞎子的眼睛要明朗，聾子的耳朵要開啟。」（依35:5）我主鼓勵若翰信靠祂：「凡不因我而絆倒的，是有福的！」（瑪11:6）

在這個場景中，我們可以看到一個很難在祈禱中辨識出天主聲音的人，與之有相似之處。當我們發現自己在這種情況下時，耶穌邀請我們徹底改變我們的觀點，放棄我們對人性肯定的渴望，進入天主的神秘冒險，祂透過祂的事蹟和聖經對我們說話。在耶穌話語中的一句：「凡不因我而絆倒的，是有福的！」我們在祈禱中發現一個要我們堅持信德的召喚，甚至在天主似乎沒有像我們希望的那樣清晰地回應我們的時刻。

可以打破「沉默」的意會

一個開始祈禱的人可能經常不得不面對天主明顯的「沉默」。「我跟祂說話，向祂吐訴我的憂慮。問祂我該怎麼做，但祂沒有回答我。祂一言不發。」這也是約伯的抱怨：「我向你呼號，你不回答我；我立起來，你也不理睬我。」（約30:20）然後容易感到不安：「我一直聽說祈禱是對話，但天主從來沒有對我說什麼。如果天主跟別人講話……為什麼不跟我講話呢？我究竟做錯了什麼？」對祈禱者的這些懷疑有時會引起失望的誘惑。「如果天主不回答我，我為什麼要祈禱？」如果將這種沉默解讀為天主的缺席，甚至可能變成失去信仰的誘惑：「如果天主不跟我講話，那麼祂就不存在。」

我們針對這些能說些什麼呢？首先，因為祂明顯的沉默，而否認天主的存在，是沒有道理的。天主可以出於多種原因，而選擇保持沉默，這不影響到祂的存在或不存在，也不影響到祂對我們的愛。決定的關鍵，取決於對天主以及祂的良善的信德。無論如何，這都是一個充滿信心和信賴的懇求祂的好時機：「上主，求你不要一言不發，天主，求你不要靜默無話！」（詠83:1）

但是我們也不應該懷疑我們是否有聽到天主聲音的能力。人的心靈擁有必要的「資源」，靠著恩寵的幫助，可以聽到天主對我們說話，無論這種能力被原罪和我們自己個人的罪遮蓋了多少。天主教教理第一章的標題是「天主為人是『可及』的。」聖若望保祿二世在一般晉見中說：「正如基督宗教思想的傳統所保持的那樣，人是capax Dei：有能力認識天主，並能夠接受成為自己的禮物。確實，他既是按照天主的模樣和肖像受造的，他能夠與祂建立個人的關係。」[2] 這種個人的

關係是一種以言語和舉動形成的對話形式。[3] 有時候，只有舉動，就像人性的愛情一樣。

例如，就像兩個人之間的表情交流可以是一場無聲勝有聲的對話一樣，有些表情能說得很清楚，我們與天主信任的對話也可採用這種形式：「凝視著天主，並意識到祂也是凝視著我們。就像耶穌注視著若翰的眼光一樣，永遠的決定了祂的門徒的生命。」[4] 教理會說：「默觀是以耶穌為焦點的信德的凝視。」[5] 有時候，一個注視可能更重要、更充實有內涵，以愛意和光明充滿我們的生活，比一長串的話語更有意義。聖施禮華在談到默觀生活帶來的喜樂時說：「靈魂開始詠唱新歌，因為它感到自己整天在天主慈愛的注視之下。」[6] 身為「天主的乞丐」[7] 我們謙卑地懇求，我們除了知道這是真的之外，還可能總是「感受到」天主慈愛的注視著我們。

從未有人像這人講話一樣

加爾各答的聖德雷莎說：「在口禱中，我們與天主說話；在心禱中，祂與我們說話，那樣天主將自己傾注在我們內心。」[8] 這是試圖解釋什麼是無可言喻的。在現實中，祈禱蘊涵著很大的奧秘。天主與祈禱者之間的這種「神秘相遇」以許多不同的方式發生。其中一些很難分類，無法完全理解或解釋。就如同天主教教理在談到祈禱的奧秘時所說的：「我們也要面對一些『現世』的意識型態，如果我們不警醒，它們會滲透我們的生活。例如：只有那些能為理性和科學所証實的才是真理；而祈禱則是一個超越我們有意識和無意識心境的奧秘。」[9] 像洗者若翰一樣，我們經常焦急地尋求並非在超然領域中總是能夠獲得的證據為真理的基礎。

天主選擇跟我們靈魂說話的方式超越了我們的詮釋，是我們永遠無法完全理解的。「這是超越我理智的奇事，也是我不能明白的妙理。」

（詠139:6）我們的字母不是天主的字母，我們的語言不是祂的語言，我們的字句不是祂的字句。當天主講話時，祂並不需要聲帶，我們不是藉由我們的耳朵聽到祂，而是在我們存有內一個更隱蔽和神秘的地方聽到祂。有時我們稱呼該處為我們的心；有時，我們稱它為良心。[10] 天主從祂存在的事實與我們存在的事實說話。一顆恆星與其他恆星的關係不是通過文字，而是通過引力。天主不需要用言語對我們說

話，儘管祂也可以這樣做。祂以自己的事功和聖神的神秘德能在我們靈魂中說話、感動我們的心智、激發我們的情感、照亮我們的智力，以便溫柔地吸引我們到祂自己身邊。我們起初可能甚至沒有意識到這一點。但是隨著時間的流逝，祂會幫助我們認識到祂在我們內的行動。也許祂會幫助我們變得更有耐心，或更多的諒解，工作做得更好，或者更加重視友誼……，總之，我們對天主的愛將變得更加牢固。

天主教教理說，對於一個祈禱的人而言，「對我們所求恩惠的首先答覆，是使祈禱的心有所轉化。」[11] 這種轉變通常是緩慢而漸進的，甚至有時是難以察覺的，然而，這是全然確實的，我們必須學習認識，並為之感恩。這就是聖施禮華在1931年8月7日所做的：「今天，我們教區慶祝我主耶穌基督顯聖容的慶節。當我在準備我彌撒的祈禱意向時，我注意到天主在我居住於ex-Court這些年來給我帶來的內心的轉變……，而且我可以說，這種轉變的發生，完全是在我的意識之外，毫不自覺地造成的。我想我當下更新了自己的決心：奉獻我的一生去實踐天主的旨意。」[12] 在祈禱中認出這種「內心的轉變」是天主跟我們說話的方式之一……，這是多麼神奇的方式！我們也就能了解聖殿的差役對司祭長講的關於耶穌的話：「從來沒有一個人如此講話，像這人講話一樣。」（若7:46）天主能講無人能說的話：透過改變我們的心靈。

天主的話語是「生活的，是有效力的」（參希4:12），它改變了我們，祂在我們靈魂中的行動超越了我們理解力。正如雅威藉由先知以撒意亞說的：「就如天離地有多高，我的行徑離你們的行徑，我的思念離你們的思念也有多高。譬如雨和雪從天降下，不再返回原處，只有灌溉田地，使之生長萌芽，償還播種者種子，供給吃飯者食糧；同樣，從我口中發出的言語，不能空空地回到我這裡來；反之，它必實行我的旨意，完成我派遣它的使命。」（依55:9-11）這種神秘的功效是要我們修養謙卑的召喚，「謙遜是祈禱的基礎。『我們不知道該怎樣祈禱才好。』祈禱是我們無功而得的恩惠。」[13] 我們準備對天主的行為坦誠地開放。

天主崇高的自由

天主在祂願意的時候說話。我們不能限制聖神。我們無法掌控指引祂在我們的靈魂裡的行動。聖施禮華曾經說過，聖體龕中的基督「是一位主，祂在祂想說話時、當人最不可能期待時說話，並且祂會說一些具體的話。然後，祂保持緘默，因為祂想要我們信仰和忠誠的回應。」[14] 因為我們「進入祈禱」，不是通過我們的感官之門（看見、聽見、感受到），而是「經過信德的窄門，」[15] 體現於我們在祈禱時刻的關懷和毅力中。即使我們可能沒有立即意識到這一點，我們的祈禱也總是結出果實。

這經驗時常發生在主業團的創辦人身上。譬如，在1931年10月16日，他告訴我們：「我打算彌撒結束後，在我寂靜的教堂裡祈禱。結果沒有成功。我在Atocha街上買了一份報紙（A.B.C.），然後上了有軌電車。到目前為止，當我在寫這件事時，我無法看完報紙的一段。我感到我的祈禱充滿了豐富、誠摯的熱情。」[16] 聖施禮華試著在一個安靜的地方祈禱，沒有成功。然而，幾分鐘後，在擠滿了人的有軌電車的喧囂中，當他開始看報紙時，卻被天主的恩寵所充滿，並經歷了他一生中「最崇高的祈禱」，根據他自己的筆錄。

其他許多的聖人見證了天主自由地向他/她的靈魂說話，無論在何時、在何地。比如，亞維拉的聖女大德蘭在她的自傳中寫道：「我會嘲笑自己，我很高興看到，當天主不常在靈魂內工作時，靈魂的軟弱。我清楚地看到，在這樣的狀態下，靈魂並非沒有天主，這不是我說過我有時曾經歷過的嚴峻考驗。然而，即使靈魂把木柴放在火上，做點能做的事，愛火並沒有燃燒起來。藉著上主的極大仁慈，至少看得到冒著煙，這表明火還沒有完全熄滅。上主再來點燃這火，因為，即使靈魂瘋狂地猛力吹氣，重新擺好木柴，彷彿他的努力全在窒息這火。我相信最好的辦法是讓靈魂完全順服一切，接受靠自己什麼也不能……，從經驗中學到，靠著自己，能做的是多麼少。」[17]

但是，事實上，天主已經對我們說過很多次了。更好的是，祂永不停止跟我們講話。從某種意義上說，學習祈禱就是學會在天主的事工中認出天主的「聲音」，就像耶穌幫助洗者若翰所做的那樣。聖神永不止息地在我們的靈魂中行動。正如聖保祿提醒格林多人說的那樣：「除非受聖神感動，也沒有一個能說：『耶穌是主』的。」（格前12:3）這應該使我們滿盈著和平。但是，凡是不了解這個真理的人，

都會很容易灰心喪志。「那些以祈禱去尋求天主的人，有時很快便失去勇氣，因為他們不知道祈禱也是來自聖神，而不只是靠他們自己。」[18] 為了決不灰心，我們需要深深的信賴聖神，以及祂以多種形式和奧秘的方式在我們靈魂中的行動：「天主的國好比一個人把種子撒在地裡，他黑夜白天，或睡或起，那種子發芽生長，至於怎樣，他卻不知道。」（谷4:26）

Jose Brage（荷塞布萊奇）

[1] Flavius Joseph 《猶太古事記》 18, 5, 2

[2] 聖若望保祿二世，一般觀見，1998年7月26日

[3] 《天主教教理》 2567

[4] 聖施禮華，摘自《祂在途中向我們講話》第87頁的默想筆記，1959年1月9日

[5] 《天主教教理》 2715

[6] 聖施禮華，講道「朝向成聖」《天主之友》 307

[7] 參考聖奧思定，講道56, 6, 9

[8] 加爾各答的聖德雷莎《沒有更大的愛》New World Library,第5頁

[9] 《天主教教理》 2727

[10] 「良心是人最秘密的中樞、聖所內，人獨自與天主會晤。而天主的聲音響徹於良心至秘密的角落。」（GS 16）《天主教教理》 1776

[11] 《天主教教理》 2739

[12] 聖施禮華，親密筆記，217; Andres Vazquez de Prada 《主業團創辦人》第一卷，Scepter Publishers,2001年，第287-288頁

[13] 《天主教教理》 2559

[14] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1972年6月18日（Cronica, 2000年，第243頁）

[15] 《天主教教理》2656

[16] 聖施禮華，親密筆記，334; Andres Vazquez de Prada 《主業團創辦人》第一卷，Scepter Publishers, 2001年，第294頁

[17] 《聖女大德蘭自傳》，譯自E. Allison Peers, Image Book, 第37章，216-217頁

[18] 《天主教教理》2726

[返回目錄](#)

認識祂，也認識自己（六）：更豐富的語言

發自內心.....

不斷的「雜音」

天主已經對我們說話

天主不斷地對我們說話。祂用言語和行動說話。祂的語言比我們的豐富得多。能夠透過利用我們周圍的人和事來釋放我們內心的秘密資源。天主藉由教會的聖經、禮儀和教會訓導當局對我們說話.....，由於祂總是以愛的眼光注視著我們，因此祂在凡事中都尋求與我們對話，並始終召喚我們要成聖。因此，為了聽見這種神秘的聖言，我們始終嘗試發真誠的信德來開始我們的祈禱。

發自內心.....

天主透過在我們心靈的官能上的行動對我們說話，祂可以觸動我們的內心：透過靈感，在我們智力上行動；透過情緒，在我們的情感上行動；藉著讓我們做決策，在我們的意志上行動。正如聖施禮華教導我們的，在結束祈禱時，我們可以說：「我主，我感謝祢在這默想中傳示給我的好定志、溫情和默啟。」

但是，這可能會引起一些疑問：「我如何能確定真是祂在跟我說話呢？我怎麼能確知這些定志、溫情和默啟不只是我自己的欲望和感覺呢？」要回答這些問題並不簡單。祈禱是一門藝術，我們會隨著時間的流逝並在神修指導的幫助下學到的。但是我們可以肯定，任何引導我們更愛祂以及更愛我們的同胞、實現祂的意願、甚至需要我們去犧

牲和慷慨的時刻，都是來自於祂。許多經常祈禱的人能說：「在祈禱中，我所思考的都是我整天在思考的事情，但是卻有這不同之處：最後我總是在心裡面說：『不要照我所願意的，而要照你所願意的。』在其他思考的時間，這種情況是不會發生的。」

天主說話時，經常直入人心，祂比任何人都懂我們內心的言語。祂這樣做是因祂自己在人心裡播下強烈渴望的種子。因此，聆聽天主通常意味著檢視我們自己的內心，並懷著勇氣將我們的憧憬擺在祂面前，目的是試著辨別是什麼引導我們去實現祂的旨意，是什麼不引導我們。我到底想要什麼？為什麼？這些衝動從哪而來？它們帶領我去哪？我是在自欺欺人，假裝它們不存在，拒絕面對它們嗎？教宗方濟各建議，一個尋求過祈禱生活的人自然會問這些問題：「為了不走錯路，有必要切換角度並問自己：除了我的外表和情感，我了解自己嗎？我知道什麼讓我感到高興和悲傷嗎？」[1]

天主除了對我們的內心和理智說話外，也通過我們的內在感官。藉著激起一個場景或圖像，祂向我們的想像力說話；以及藉著回憶或某些話語（可能是回應我們祈禱的或祂的願望的記號），向我們的記憶力說話。例如，這就是1931年9月8日在聖施禮華身上發生的事情。他試圖在病患基金會教堂的聖體櫃前祈禱，但他無法控制自己的想像力。

「我注意到，不是刻意的，自己一直重複著一些拉丁詞，這些詞我從未留意過，也沒有理由去想它。即使是現在，要記住它，我也得拿出總是放在我口袋裡的紙(以便隨時記下任何天主想要求的)，讀出來。

（就在聖所裡，出於習慣，我本能地將那句話隨手記在紙上，沒有重視這件事。）我在嘴唇上「發現」的聖經經文是：Et fui tecum in omnibus ubicumque ambulasti, firmans regnum tuum in aeternum「你不論到那裡去，我總是偕同你，你的王位也永遠堅定不移。」（撒下7:9, 16）慢慢地重複地念著，我全神貫注在字義上。後來，昨天晚上，今天再次閱讀時（因為，我再說一遍，好像天主在竭盡全力向我證明那些字句是祂的，我一時想不起來了）我恍然大悟，耶穌基督為安慰我而告訴我，「天主的事業將與祂同在天涯海角，斷言耶穌基督永遠的統治。」[2]

要跟我們說話，天主也可以利用我們在避靜或在參與培訓活動時記下的筆記，特別是當我們在祈禱中再度閱讀它們，並試著解讀全部的含

義時。也許在那裡我們會發現指引我們的光亮或模式，顯示天主要對我們說些什麼話。

不斷的「雜音」

誠然，天主可以選擇以超然的方式清晰的講話，但在一般情況並非如此。通常，天主會輕聲細語，因此我們有時無法欣賞祂在我們單純的祈禱中，為我們提供的小恩典——好定志、溫情和默啟。發生在敘利亞軍長納阿曼所身上的事，也可能發生在我們身上。當先知厄里叟為了治好他的癩瘋病，而勸他在河裡洗七次澡時，納阿曼生了氣，且走且說：「看，我原想他會出來見我，站在我面前，呼求上主他的天主的名，在患處揮動他的手，治好這癩病。」（列下5:11）納阿曼為了治癒，去找以色列的天主，但他希望看到一些惹人注目的壯觀奇事。幸運的是，他的僕人敦促他重新考慮：「如果先知吩咐你作一件難事，你豈不是也要做嗎？何況他只對你說：你去洗洗，就潔淨了呢！」（列下5:13）他按照先知的要求做了，這看起來很普通，可是他卻觸碰到了天主的拯救能力。在祈禱中，我們需要欣賞這些關於「我們已經熟知的東西」的小亮光；聖神關於「在眼前我們一直擁有的東西」的動靜；寧靜的情感和「輕鬆」的決策，千萬不要由於它們如此平凡而輕視它們，因為這一切也可能是天主說話的途徑。

在回答有關祈禱的問題時，拉辛格樞機主教說，天主通常不會大聲地對我們說話：「正如我所說的，祂雖不會大聲說話，但祂不停地在說話。當然，收聽者必須調整到與廣播器同樣的波長。而且我們生活和思維的習慣方式會產生過多的干擾，使聲音無法通過。此外，我們對祂的聲音感到非常疏遠陌生，簡直無法立即辨認出祂的聲音。但是我還是要說，任何人，只要稍微留心一點經驗，親自聽出來：現在是祂向我說話。這為我是一個認識祂的機會。至於在天災人禍的情況下，如果我注意聽，且有人幫助我解讀訊息，那正是天主介入。祂當然不大聲說話，而是藉著記號，透過我們生活的境況和我們的同儕說話。某種警覺一定是需要的，也不該讓自己被一些無關緊要的事所控制。」[3] 這種保持警惕的能力與內心的收斂（有時也要顧到外在的）緊密相關，這是我們需要成長的。要掌握天主的聲音，我們需要從日常熙熙攘攘的忙碌中抽出幾分鐘，集中精神與祂獨處。我們需要寂靜。

當然，天主以千百種不同的管道跟我們說話。但是也可能發生的是，我們對祂的恩賜變得如此習以為常，我們甚至沒有意識到這一點，所以我們也未能認出祂來，就像我們在耶穌的鄉親的反應中所看到的：

「這人不就是那木匠的兒子？他的母親不是叫瑪利亞，他的弟兄不是叫雅各伯、若瑟、西滿和猶達嗎？他的姊妹不是都在我們這裡嗎？那麼他的一切是從那裡來的呢？」（瑪13:55-56）我們需要請求聖神打開我們的眼睛和耳朵、淨化我們的心、照亮我們的良知，來辨識到祂在我們內心不斷的「雜音」。

天主已經對我們說話

當耶穌列舉了適用於自己的跡象來回應洗者若翰的門徒時：「瞎子看見，癱子行走，癩病人得了潔淨，聾子聽見，死人復活，窮苦人得了喜訊。」（瑪11:5）祂宣告了聖經中有關默西亞的古老預言的實現。因為天主藉著聖經的經文以特殊的方式對我們說話，並與我們每個人說話：「在天之父藉著聖經慈愛地與自己的子女們相會，並同他們交談。」[4] 因此，「祈禱應伴隨著閱讀《聖經》，以便在神與人之間展開對話，因為『當我們祈禱時，我們向祂說話；當我們閱讀天主聖言時，我們聽祂講話。』（聖安博《論公職》I, 20, 88）」[5] 聖經的話不僅受到天主的啟示；它們也給我們「關於」天主的啟示。

我們在福音中以特殊的方式聽到天主的聲音，這些聲音將我們主耶穌基督的言行傳遞給我們。正如寫給希伯來人書信的作者所說：「天主在古時，曾多次並以多種方式，藉著先知對我們的祖先說過話。但在這末期內，他藉著自己的兒子對我們說了話。天主立了他為萬有的承繼者，並藉著他造成了宇宙。」（希1:1-2）聖奧思定說，福音是「基督的口。祂高坐在天上，但繼續在地上說話。」[6] 因此，福音首先滋養了我們的祈禱：閱讀、默想、重新再讀、並銘刻在我們的記憶中，一次又一次地反覆咀嚼祂的話語。在那兒天主說話直入我們的心坎。

遵循教會的傳統，聖施禮華經常建議我們通過默想福音來聆聽天主的聲音：「我建議在祈禱中，你真正參與福音中各個不同的景象，如同人群中的一個。首先，想像你所選擇的景象或奧蹟，以便收斂思潮、做好默想，然後，專注心神於你選的耶穌生活中特別的一面——祂的仁慈之心、祂的謙遜、祂的聖潔以及祂承行天父旨意的方式。然後

告訴祂，在這些事件中，你的遭遇如何，對你有什麼影響，你的靈魂又有什麼變化，但要集中精神，因為祂可能想要藉此機會指點你；在你的靈魂深處，你會體驗到祂的建議；領悟到一些事體；感受到祂輕聲溫柔的責備。」[7] 我們在祈禱中的努力，體現在特定的行動上：

「想像」場景、「參與」其中、「思考」師傅生活的特殊的一面、向祂「傾訴」我們怎樣了……天主可能會選擇向我們「指出」某事，「暗示」我們內心深處的某事，「使我們意識」到某事，而做出回應。這樣一來就與祂開始了對話。

聖施禮華鼓勵我們這樣默觀和模仿基督：「每天拿起福音。在那個神聖的故事中，成為其中的一個人，見機行事。默觀基督的奇蹟，細聽祂周圍眾人的聲音，與最初的十二位（宗徒）做友誼的交流。凝視著我主的雙眼，愛上祂，你也成為另一位基督。」[8] 默觀、細聽、交換友誼的言語、凝視……。這些行動需要運用我們的官能和感官、我們的想像力和理智。在福音的每一頁中，我們每個人都在那裡。每個場景、耶穌的每個舉動都為我的生活提供了意義和光明。祂的話是針對我而說，維護我的生命。

Jose Brage（荷塞布萊奇）

[1] 方濟各勸諭《生活的基督》2019年3月25日，285

[2] 聖施禮華，親密筆記，273《主業團創辦人》第一集，Andrés Vazquez de Prada，291-292頁

[3] 若瑟拉辛格樞機《地上的鹽》Ignatius Press 1997

[4] 梵蒂岡第二屆大公會議，教義憲章《天主的啟示》21節。參《天主教教理》2700

[5] 梵蒂岡第二屆大公會議，教義憲章《天主的啟示》25節。參《天主教教理》2653

[6] 聖奧思定，講道85，1

[7] 聖施禮華《天主之友》253

[8] 聖施禮華，默想筆記，1947年10月12日《在途中向我們講話》第25-26頁

[返回目錄](#)

認識祂，也認識自己（七）：良好的聯繫

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。[6]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，並充斥我們的內心世界。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！」[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。」[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。」[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，多麼淒慘。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]

- [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

[返回目錄](#)

認識祂，認識自己（八）：在適當的時候

你的祈禱被俯聽了

追憶的時間

就像被磁鐵吸住一樣

天主是一切，那就足夠了

當瑪利亞進入依撒伯爾的家裡，她眼裡的瑪利亞不再是她記憶中的那個孩子了。依撒伯爾很可能當瑪利亞出生時就在場，認為她是個與眾不同的小女孩。但現在她們已經多年沒見了，再次看到瑪利亞，依撒伯爾感到非常的高興。福音作者告訴我們，她充滿了聖神，大聲說到：「吾主的母親駕臨我這裡，這是我那裡得來的呢？」（路1：43）

依撒伯爾的喜悅來自於她充滿祈禱的生活。她和匝加利亞都被認為是聖潔的——在天主面前是正義的——許多人都尊他們為義人。（參路1：6）但是只有他們兩個人明白這麼多年來切望親近天主所意味的一切；他們的經歷包含了很多無法傳達的事，就像我們所有的人都經歷過的那樣。依撒伯爾的喜悅來自於充滿悲傷和希望、困擾和對過去的發現，這一切都有助於加深她與天主的關係。只有她心知肚明，接受不能成為一個母親的事實是多麼的困難，而這正是一個猶太婦女最盼望得到的祝福。但是天主想讓她經歷這個試探，以增加她與天主更深的親密關係。

你的祈禱被俯聽了

我們與天主的關係，我們的祈禱，也總是有一些獨特和不可言喻的內涵，就像依撒伯爾的一樣。我們的生活有時就像《聖詠》中孤零的小鳥（參詠102：7），也正如聖施禮華所說，天主想要把一隻小鳥提升到像隻展翅高飛的老鷹一樣，牠似乎能碰觸到太陽。只有祂深知對每個人而言，什麼是正確的時間和那一刻。天主想要我們與祂達到一種我們無法置信的「天主性的親密」。

事實上，只有祂知道正確的時間——就如祂知道洗者若翰出生的正確時間——並不妨礙我們渴望時時刻刻與祂的交往更親密。也不阻止我們不斷地祈求天主，尋求更高的視線，踮起腳來想在人群中看到耶穌經過，甚至在不得已時會爬上樹，像匝凱一樣。我們不難想像依撒伯爾多麼頻繁的舉心向上祈求天主，並敦促她的丈夫也這麼做，直到匝加利亞終於聽見這句話：「你的妻子依撒伯爾要給你生一個兒子，你要給他起名叫若翰。」（路1：13）

依撒伯爾信賴的祈禱是在逆境和時間的淨煉熔爐中鍛鑄出來的。她的生命已近尾聲，天主的旨意對她來說仍然是個不解的謎。為什麼這麼多年來，祂沒有聽她的祈禱呢？祂為什麼不給她生個孩子呢？難道她丈夫的祭司身份不足以圓滿他們的要求嗎？在她明顯的需求中、在她的祈禱無效和天主安然的沉默中，她的信德、望德和愛德逐漸得以淨化。因為她不僅堅忍不懈；而且每天都讓自己受到改變，凡事都接受天主的旨意。也許這種與十字架的認同——依撒伯爾似乎多多少少已經預料到——是證明我們祈禱的真誠度的最好方法：「但不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷！」（路22：42）就像舊約中那些接受上主旨意的義人，以及耶穌將自己的一生都引向天父的旨意一樣，我們基督徒也被召叫去做同樣的事。任何時間都是祈禱的良辰：「我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程。」（若4：34）

追憶的時間

也許依撒伯爾自己一直在年邁的匝加利亞身上燃燒著祈禱的火焰，直到一位天使終於出現在她丈夫的面前。上主賜給素稱不生育的她一個兒子，「因為在天主前沒有不能的事。」（路1：36）因此，她接受了祂在那些允許祂的人身上所行的重要的淨化工作，依撒伯爾在祈禱

中高聲歡呼，經過這麼長遠的時間後，我們每天仍都在重複這句話：
「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的。」（路1：42）

明白我們通往天主的道路會帶給我們與十字架的深刻認同，這使我們意識到有時看似停滯不前，實際上是一種前進的事實，是攸關重要的。

因此，我們不要等待更好的時機，也不要等待更符合我們氣味的祈禱，而是滿懷感激地接受天主所要賜給我們的養料。「我們若環視四周，就曉得有許多食糧的提供，不是來自上主，反倒顯得更令人滿足。有些人以金錢、有些人以成功和虛榮、還有些人以權力和驕傲來滋養自己。但真正能滋養我們、使我們飽足的食物，唯有是上主所賜給我們的！上主提供給我們的食物與其他的不同，對我們來說，也許並不像世界所提供的其他食物那樣美味。所以，我們夢想其他的菜餚，就像沙漠中的希伯來人，他們渴望吃到在埃及食用的肉和蔥，不幸的是：他們忘記了自己是在奴隸的桌子上吃到的這些食物。在那些受到誘惑的時刻，他們回憶，可惜是種病態的回憶、選擇性的回憶。一個奴隸的回憶，而非一個自由人的回憶。」[1]

因此，我們應該問自己：我想從哪裡得到吃的東西？我記憶的是什麼？是對拯救我的上主的記憶，還是對奴隸食用的肉、蒜跟蔥的回憶？我用什麼回憶來滿足自己的靈魂？我是要吃固體的食物，還是要喝奶來補充營養？（參格前3：2）

就像發生在以色列人身上的一樣，生活中可能會出現類似的誘惑，回想、口饞埃及的蒜跟蔥。以色列人漸漸厭惡了滋養他們的瑪納，起初他們視之為祝福和保護的標誌。（參戶21：5）這也可能發生在我們身上，尤其是當我們逐漸冷淡了，因為我們忽視祈禱的基本要求：努力收心斂神、顧及虔敬的小細節、選擇最好的時間、把全心放在上面……，那麼，比以往更有理由，該是時候追憶，挑起我們的記憶力，在我們的祈禱和靈修閱讀裡尋求聖保祿所指的固體食物，擴大我們的視野，提高我們的視線。

就像被磁鐵吸住一樣

在祈禱中回想天主為我們所做的一切，絕不是個單純的回憶。這與以色列宗教中的「紀念」概念相關；也就是說，這是個拯救的事件，使救贖的工程呈現。教宗方濟各所講的「回憶的祈禱」，是對已知事物的一種嶄新的對話，是對過去事件的一種重新意會的記憶。我們回想起自己與天主關係中的某些關鍵事件，並理解它們，每次都以不同的方式活出來。這可能就是發生在依撒伯爾身上，當她意識到自己最近的為母之愛時，她以新的方式意會到天主對她的計畫。

隨著歲月的流逝，在我們的奉獻和我們的抗拒的步調中，天主以新的深度向我們表明祂的奧秘。祂想提升我們的高度，彷彿像個慢慢上升螺旋體。的確，我們可能無力被提升，而只能不斷在水平的圈子裡打轉；或甚至快速的下降到脫離了正軌，放棄與造物主的對話。但祂為了要我們實現祂的旨意，祂從未放棄祂的決心；祂的計畫是預選和成義、聖化和榮耀。（參羅8：28-30）

像許多其他神修作家一樣，聖施禮華以生動、鏗鏘有力的方式描述了這一過程。靈魂「奔向天主猶如鐵塊被磁石所吸引，我們開始更積極地愛耶穌，出奇不意地和主相遇是多麼甜蜜。」[2] 當我們默想神聖父子關係的奧秘、與基督的認同、熱愛天父的旨意、渴望共同救贖……，並且我們直覺這一切都是聖神的恩賜時，我們就更清楚地意識到我們虧欠了祂的債。感激之情就在我們內心激動地增長。我們變得更加覺察到祂的行動，這些行動遠比我們想像的頻繁：「我不是在說異常的情形，而是指普遍在靈魂發生的情景：瘋狂的愛教我們如何去受苦及去生活，不誇張不炫耀。」[3]

然而我們驚訝地發現天主對我們的大愛貫穿我們的一生：日復一日、年復一年，從我們還在母胎裡開始！「愛就在於此：不是我們愛了天主，而是他愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。」（若一4：10）我們驚愕地發現，自己的生活一直被一種迷人且不可抗拒的愛情所引導。依撒伯爾的遭遇就是這般：「上主這樣待了我，除去了我在人間的恥辱。」（路1：25）在經歷了許多年的黑暗之後，她意識到自己被那位愛的源泉無限地愛著，那份愛是完全無功而受祿的，她永遠也無法完全領會或回報的。「吾主的母親駕臨我這裡，這是我那裡得來的呢？」（路1：43）怎麼可能天主會這麼愛我呢？同時，懷著某種羞愧和憂傷：怎麼可能自己全然沒有意識到這一點呢？

任何真誠的祈禱都準備著我們的心知道如何去祈求（參羅8：26），以及如何得到我們所祈求的。把對天主的愛注入虔敬的各方面，無論是大或是小的，都有助於這條路：直呼耶穌的聖名、毫無保留地表達我們的情感……，我們必須堅持，並迅速的回應輕微的愛的觸動。我們需要「記住天主為我們每個人所做的美好偉大的事，」因為一個懷著追憶之心的祈禱「對一個基督徒的心大有助益。」[4] 正如聖施禮華經常建議的：「讓我們各自默想天主曾為我們做了些什麼。」[5]

天主是一切，那就足夠了

依撒伯爾時常回憶天主為她所做的一切。祂完全地改變了她的生活！她自己也變得多麼英勇！從那時起，她所有的行為都帶有獨特的恩寵。她在遵循天主的計畫中，獲得了更清晰的認識：「不，要叫他若翰。」（路1：60）並且她清楚地看見天主在她表妹身上的作為：「那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」（路1：45）依撒伯爾現在的一言一行，就像一個全心全意與天主傾訴的人。

同樣，在我們的祈禱中，也必須有愛情與掙扎、讚美與補贖、朝拜與祈求、情感與智慧。我們要勇敢大膽，因為我們現在明白，問題不在於僅僅去實踐，而是在於要全心全意的去熱愛。儘管身邊的人，或是每天的職責仍舊一樣，但是我們不再以同樣的方式操練虔敬的規範。我們精神的自由在成長，「真正的精神自由即是這種以愛行動的能力和習慣性的態度，特別是在每一種情況下，都要遵循天主所要求的。」[6] 過去曾經看似沉重的義務，現在轉變成遇見聖愛的機會。戰勝自己仍然要不斷的努力，但現在這種努力充滿了喜悅。

面對天主無限的愛和我們人性可悲的回應，我們的心傾瀉出深深的懺悔和補贖的祈禱。眼見自己的罪過而悲從中來，激勵我們發出個人的痛悔。「天主是一切，我什麼都不是，那就足夠了。」[7] 這樣我們就能擺脫許多阻礙我們接觸天主的「盾牌」。

一種真誠、深深的感恩之情油然而生，即轉變成崇拜。「所謂朝拜天主，就是承認祂是天主、是造物主和救主、是一切存在之物的上主和主人、是無限的愛和仁慈。」[8] 我們要運用心中所有的鑰匙。這樣，我們的祈禱就會多樣而豐富，而非千篇一律。無論我們的感受是有反

應，還是沒有，終究我們嘗到的是天主的良善，而非天主自己。祂總是無比的偉大。

魯本賀瑟 (Rubén Herce)

[1] 方濟各，基督聖體慶節講道，2014年6月19日

[2] 聖施禮華《天主之友》296

[3] 同上，307

[4] 方濟各，在聖瑪爾大講道，2016年4月21日

[5] 《天主之友》312

[6] 范康仁《牧函》2018年1月9日，5

[7] 教宗若望二十三世自傳，*Journal of a Soul*

[8] 《天主教教理》2096

照片來源：Anne Nygard on Unsplash

[返回目錄](#)

認識祂，認識自己（九）：不要害怕，我與你同在

一再重複的話

比任何懷疑都要強大

幫助我們祈禱的心態

把我們的困難交給天主

比我們更大的努力

基督誕生前六個世紀，猶太人民被巴比倫征服。他們當中的許多人被俘虜到異國他鄉。古老的承諾似乎消退了，強烈的誘惑使猶太人認為過去的承諾全是謊言。在這種情況下，於是關於天主子民未來將被解放的先知著作就出籠了。這些預言具有極大的屬靈深度，天主在其中清楚地表明了祂與我們永遠的親密關係。「不要害怕，」上主一遍又一遍地重複：「當你由水中經過時，我必與你在一起；當你渡河時，河水不得淹沒你；當你在火中走過時，你不致烙傷，火焰也燒不著你。」（依43:1-2）先知繼續說話：「不要害怕！因為我同你在一起……，要將我的兒子們從遠方帶來，要將我的女兒們由地極領回。」（依43:5-6）

一再重複的話

在新約中，這種在生命的考驗中信靠天主幫助的呼求更加的明顯。有時，祂利用自己的天使，就像聖依撒伯爾的丈夫匝加利亞一樣進入聖殿獻香的那天。一對高齡、一直無法生育的夫婦。天使告訴匝加利亞，「不要害怕！因為你的祈禱已蒙應允。」（路1:13）當天主的使

者也當聖若瑟正在思慮是否將瑪利亞接娶回家時，（參瑪1:20）以及天使向牧羊人宣告時，他們意識到天主要他們成為第一批朝拜新生聖嬰的人，而感到震驚。（參路2:10）

但是，先知和天使並不是唯一傳達「不要害怕」這信息的使者。當天主自己化成人身時，祂親自不斷地繼續對身邊的人重複這句話。耶穌告訴祂的跟隨者不要懼怕那些能殺死肉體，但不能殺死靈魂的人：

「就是你們的頭髮，也都一一數過了。所以，你們不要害怕；你們比許多麻雀還貴重呢！」（瑪10:30-31）祂告訴猶太會堂的會長，他的女兒顯然剛剛死去：「不要怕，祇管信。」（谷5:36）當祂的門徒在夜晚，被湖上的一場風暴困住時，祂在水面上朝他們走去，祂以同樣的這句話想去恢復門徒的平靜。當伯多祿、若望和雅各伯目睹祂在大博爾的榮耀時，耶穌也叫他們不要怕、放心。（參瑪17:7）

1931年的某個夏日，在慶祝彌撒時，聖施禮華經驗到一次特殊的上主的干預。他特別清晰地被顯示，世上的眾男女將在所有人性活動的高峰，舉起基督的十字架。「通常，當我面對超然的事情時，我感到恐懼。但接著就聽到ne timeas! 不要害怕，是我！」[1] 這種恐懼不僅會在面對這些神聖恩寵的奇特、單一行動時產生，它也可以在普通的基督徒生活中以林林總總的方式發生。例如：當天主幫助我們瞥見祂的聖愛和慈悲的偉大時、或者當我們更明確地理解祂在十字架上和聖體聖事中自我奉獻的深度時、或者當我們覺察到要更緊密地跟隨祂的邀請時；然而這些恩賜可能給我們的生活帶來令我們不安的後果。

比任何懷疑都要強大

祈禱在世上，是一場戰鬥。[2] 人心最崇高的願望，包括渴望與造物主對話，也已因罪惡而被部分的毀壞和扭曲了。我們對友誼、情愛、美麗、真相、幸福與和平的渴望都需要付出努力去克服錯誤，並與我們共同經歷中的抗拒去鬥爭。在與天主的關係中，我們也遇到這些限制。

當開始培養虔敬的生活時，許多人會以為自己不知道如何祈禱而感到懼怕，或者被起步的努力所引起的跌宕起伏和混亂所迷惑困擾。人們還開始直覺意識到，靠近我主意味著與祂的十字架相遇，當遭受苦難、孤獨和挫折時，我們不應感到驚駭。[3] 隨著歲月的流逝，我們的

恐懼感也可能與日俱增，我主會允許一些考驗和黑暗的時期，它們的要求卻超出了自己能力的負荷。因此我們可能會感到緊張不安，以為自己的祈禱生活會變成例行公事，我們可能就安於與天主維持一種若即若離的關係。

匝加利亞、若瑟、牧羊人、伯多祿、若望、雅各伯跟許多其他的人都聽到過「不要害怕」這句話，在我們的一生中，我們每個人也都曾聽過這句話。它們提醒我們，在恩寵的生命中，決定性並不取決於我們做了什麼，而是取決於天主在我們身上所做的。「祈禱是基督以及我們每個人的共同的創作。」[4] 祈禱的主角不是我們這些努力專注於天主行動的受造者，而是我主和祂在我們靈魂中的行動。當天主為我們打開新的視野時、當天主喚醒我們感恩之情、或邀請我們走上聖潔之路時、我們很容易理解這一點。但是，當困難出現時、當我們感到自己的卑微和黑暗似乎正在逼近我們時，這份信賴應該繼續存在。

「不要害怕，是我。」正如耶穌了解那些試圖在世上跟隨祂的人所面臨的困難、混亂、恐懼和懷疑一樣，祂繼續跟我們每個人一起這麼做。我們生活在祂身邊的努力總是少於祂使我們靠近祂的努力。是祂決心讓我們幸福，並且祂堅強地使它成為現實，甚至依靠我們的脆弱。

幫助我們祈禱的心態

就我們而言，我們需要盡力學習祈禱。儘管我們現在與人交談的能力似乎是自然而然的，其實我們是如何在他人的幫助下，才慢慢學會說話，並且發現了對話的基本條件。我們與天主的關係也是如此。「而祈禱要在靈魂內紮根並慢慢的成長，如同一粒小種子，後來長成枝葉茂密的大樹。」[5] 因此，我們可以理解為什麼門徒要求耶穌教他們祈禱。（參路11:1）

開始一個祈禱生活所需的關鍵態度是信德和信賴、謙卑和坦誠。當我們以錯誤的心態祈禱時（例如，當我們不想面對使我們遠離天主的事時，或是當我們不願意放棄自以為是時），我們的祈禱便有冒著貧瘠乏味的風險。的確，我們時常沒察覺這些錯誤的態度。此外，如果我們對有效祈禱的認知是有錯誤的話，並尋求我們能看到或感覺到的結

果（在當今文化中非常普遍的一種心態），我們可能會認為我們與我主的關係很薄弱，長時間下來，我們變得不樂意找時間去祈禱。

在祈禱所需的深刻態度中，對天主的信任尤為重要。儘管一個人有良好的意願，但是在他培育中的一些「空白」，仍可能導致不止少數的人，生活在對天主和自己認知錯誤的境況之中。有些人可能認為天主是一位嚴厲的法官，要求我們舉止的完美；其他人可能認為我們應該得到自己要求的東西——我們認為是好的；或者我們的罪過是跟天主建立真誠關係無法克服的障礙。儘管看起來似乎很明顯，但我們的祈禱生活必須牢固的建立在一些信仰的核心真理的基礎上。例如，天主是一位慈愛的父親，祂為我們努力地想親近祂而喜悅；祈禱總是有效的，因為即使祂的方式不是我們的，祂也會接受我們的請願；而且我們的冒犯實際上是更加接近我們救主的絕佳機會。

把我們的困難交給天主

「你不會祈禱嗎？當你開始說：『主啊，我不會祈禱！』那你已經開始祈禱了。」[6] 跟宗徒們一樣，我主也逐漸的教導我們，增進這些深刻的祈禱心態，只要我們不試著隱藏自己內心的獨白、或以匿名祈禱、並拒絕面對我們真正的欲望和憂慮。[7]

就像宗徒一樣，我們與我主的關係在自己的失敗中變得更加牢固。缺乏時間、分心、疲倦或機械化是祈禱中的最常見的困難，就如在我們的人際關係中也是一樣。有時，需要的是更留心地活出秩序，並排出要事和緊迫之事的優先順位。在其他時候，則需在現實面和完善之間加以調整，才能獻出給天主的時間，好像身為母親必須做的，就是在任何時候都不能忽略她的幼兒。我們知道，經常「默想所要求的專心是很難維持的。」[8] 我們的注意力被擔憂、尚待完成的事、和視聽兩者的刺激而分散。所有這些干擾都能輕易激起我們內心世界的紛擾：自愛、比較、夢想和幻想、種種怨恨或回憶的傷口。儘管知道自己身處於天主的臨在中，但我們也可能會經歷到「我的工作事務，總是在最不合宜的時候蜂擁而來，在我的頭腦裡嗡嗡叫。」[9]

很自然地，我們還受到身體疲勞的影響：「工作令你筋疲力竭，無法祈禱。」[10] 我們可以回想一下：宗徒們也在大博爾山的榮耀裡而疲憊到昏昏欲睡。（路9:32）及革責瑪尼山園的痛苦恐慌。（路22:45）

除了身體上的疲累之外，也會因無法完成的任務的焦慮、工作和社交關係的壓力、或對未來的不確定，帶給我們內心的一種疲乏，在現代人的生活中是很平常的。所有這些因素都叫人很難心平氣和安靜地祈禱。

我主非常了解這些困難，遠比我們清楚得多。所以，因為我們希望在與祂的關係上更加親密，即使它們讓我們受苦，有時「你若作了最大努力，仍舊不能全神貫注，不能心神收斂的話，那也無妨。」[11] 甚至不妨嘗試與祂談談這些分散我們想像力的憂慮或記憶。天主對我們的所有一切都至感興趣，無論它看起來多麼無聊乏味或微不足道。通常，它們有助於我們懷著超然的眼光和仁慈，以另類的方式看待這些人或問題。就像孩子安睡在母親的懷裡一樣，我們也可以安息在祂內，把我們內心的動亂不安交給祂，並在祂的聖心中尋求平安的避難所。

比我們更大的努力

最嚴重的困難往往來自於「誘惑者盡其所能使人離棄祈禱及與天主的合一。」[12] 我主在沙漠中四十天的最終，當祂感到飢餓和虛弱時，（參瑪4：3）受盡魔鬼的誘惑。魔鬼利用我們的分心和罪惡，在我們的靈魂中播下不信任和絕望的種子，使我們轉身遠離聖愛。但是，正如福音不斷向我們顯示的那樣，我們的軟弱實際上是與天主親近的原因。對於「因為人愈在內心生活邁進，就愈看清自己的弱點。」[13]

在謙卑的藉口下，魔鬼能使我們認為我們不配親近天主；我們想奉獻自我的渴望是不誠懇的且白費心機，因為我們的虛偽和缺乏定志。

「你覺得罪孽深重，而擔憂上主不傾聽你嗎？」[14] 對自己無價值的認知（人本性的價值其高無比）會導致我們遭受真實卻被誤導的痛苦，（這與真正的憂傷全然不同）當然，不冷不熱的態度和罪過也可能是祈禱的障礙，但事實上並非出於此因。天主永遠不會停止愛我們，無論我們有多軟弱。我們的脆弱並不會使祂感到震驚或驚訝，祂也從未放棄過祂相信我們能達致聖德的希望。即使我們刻意屈服於常規慣例或不冷不熱時，天主也永遠不會停止等待我們的回頭。

但是靈魂的敵人也能誘惑那些熱愛天主的人。「撒殫知道要使靈魂跌倒不易，但它可以使靈魂在小事上得罪天主，到時便可以使其良知陷

入絕望的誘惑。」[15] 隨之而來的是辛酸怨恨和失望。為了要始終保持希望，我們需要現實一點，承認自己的渺小卑微，意識到我們所追求的「理想」的聖德（一種無法實現的完美）是誤導人的。我們要領悟到，唯一關鍵的事就是要取悅天主，真正具有決定性的意義是，祂透過自己強而有力的愛心，並依靠我們的奮鬥和軟弱，在我們身上行事。

基督徒的希望不僅是基於我們自身力量的人性希望。望德是件超越我們的禮物，是聖神賜予我們的，並不斷更新。在沮喪的時刻，「是向主呼喊的時候：『主啊，求你莫把你給你的僕人的諾言遺忘，因為你在這諾言裡賜給了我希望。在我的憂苦中，這是我的安慰，因為你的聖言，賜給了我生氣。（詠118：49-50）』」[16] 天主是呼喚我們的那一位。祂比我們更堅定地讓我們同祂團結合一，並有力量實現這目標。

正如在所有持久的人際關係中一般，我主引領我們對祂是誰有更深入的理解，同時也使我們對自己有更深入的理解。伯多祿在約旦河附近第一次遇見耶穌，與祂對話，以及與基督死亡和復活之後，在革乃撒勒湖畔的對話截然不同。類似的事也會發生在我們身上。當我主帶領我們走上與我們預期相異的神聖道路時，我們應該不會感到驚訝。有時，即使我們以真誠的虔誠在尋找祂，祂卻在我們面前隱藏。但是，如果我們持續的相信祂，隨著時間的流逝，我們會發現這種黑暗會充滿了光明。基督本人就在我們身邊，親切地告訴我們「不要害怕。」祂總是在我們身邊，以祂的尺度，鍛造我們的心。

喬恩波羅比亞（Jon Borobia）

[1] 真福歐華路《*Una vida para Dios. Reflexiones en torno a la figura de Josemaría Escrivá de Balaguer*》馬德里，Rialp出版，1992年，163-164頁

[2] 參《天主教教理》2573

[3] 參聖施禮華《天主之友》301

[4] Eugene Boylan 《心禱的困難》

[5] 聖施禮華 《天主之友》 295

[6] 聖施禮華 《道路》 90

[7] 參聖施禮華 《犁痕》 65

[8] 《天主教教理》 2705

[9] 《犁痕》 670

[10] 《道路》 895

[11] 《犁痕》 449

[12] 《天主教教理》 2725

[13] 《天主之友》 20

[14] 同上, 253

[15] 同上, 303

[16] 同上, 305

照片來源: Sabine Ojeil on Unsplash

[返回目錄](#)

認識祂，認識自己（十）：耶穌與我近在咫尺

出於正確的理由

用天主的眼睛觀看

鍋爐及連接

發生在我們身上的每件事

「每天，我都會更清楚地看到耶穌在每一時刻都與我近在咫尺。我可以告訴您許多不斷發生的小事，並再也不會令我感到驚訝——我為它們感謝祂，並一直在留意它們。」[1] 這是真福瓜達露佩在信中寫給聖施禮華的一段話，肯定令他很高興。雖然瓜達露佩只有加入主業團六年的功夫，但她能以單純的方式見證她的虔敬生活如何幫助她達到天主持續的臨在，使她平凡的生活成為「不斷祈禱」。[2]

我們發現這種教導在福音中清楚地表達出來。耶穌告訴祂的門徒，「你們應當時常祈禱，不要灰心。」（路18:1）我們經常看到祂整天都在對祂的父親講話，例如在拉匝祿的墳墓前面，（參若11:41-42）或是當宗徒充滿喜樂的從他們的第一次任務返來時。（參瑪11:25-26）從死者中復活之後，我主在各種各樣的情況下，親近祂的門徒們：當他們走在去厄瑪烏村的路上，充滿了悲傷；當他們出於恐懼而蜷縮在樓上房間時；當他們返回加里肋亞海上的工作時……，耶穌在升天前的那一刻，向他們保證：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪28:20）

早期的基督徒很清楚的知道我主離他們有多近。正如聖保祿寫信給羅馬人那樣，他們學習為天主的榮耀而做一切：「因為我們或者生，是為主而生，或者死，是為主而死；所以我們或生或死，都是屬於主。」（羅14:8-10；參格前10:31）在一個像我們這麼快節奏、有這麼多待做的、這么多有完成期限的事情、這么喧囂和四處奔波的世界中，我們又怎麼能「認識祂、愛祂、及在天上的家鄉談話」呢？[3]

出於正確的理由

有些對話是沉默的。例如，兩個一起散步的朋友，或是凝視著對方眉目的戀人。無需言語即可分享他們心裡的一切。但是如果不關注我們面前的人，就無法進行任何對話。

我們被召喚與天主對話，這也需要關注於祂。這不是一種排他性的關注，因為我們可以從許多情況和活動中發現天主，即使從表面上看去與天主似乎沒有任何關係。類似的事情也發生在很久以前的那些石匠身上，他們在切割的石頭後面，看到不同的動機：費體力勞動的苦役、提供家裡桌上的食物、或正在幫助建造一座輝煌的大教堂。

聖施禮華強調，「必須在世界上操練神性美德和四樞德，因此而成為默觀的靈魂。」[4]這不僅在於以正確的方式行事，而且是在於以「正確的意向」行事，在這種情況之下尋求、愛慕和服務天主。這就是使聖神臨在我們靈魂之中，並以神性美德使其有生氣的原因。因此，每天在我們所做的許多不同的選擇中，我們可以專心於天主，並維持與天主生動的對話。

早上上班或上學時、帶孩子去看醫生或為客戶服務時，我們可以問自己：「我為什麼要做這件事呢？我為什麼要把它做好呢？答案可能有所不同，且或多或少都有深刻的意義，但這可能是個良機補上一句：謝謝祂，上主，感謝祂指望我。我想透過這項活動為祂服務，並助祂一臂之力使這個世界充滿祂的光明和歡樂。這樣，我們的工作才真正地能發自愛的泉源；使工作誕生於愛的表現，並以愛為依歸。」[5]

用天主的眼睛觀看

「現在有這麼多的問題，並需要解決，但是如果天主在世上不再度是可見的；如果祂不再是我們生活的決定因素；如果祂不再透過我們以

決定性的方式進入世界，那麼，我們無法解決任何問題，除非我們以天主為中心。[6] 在世界中做為一個默觀的人，意味著天主佔有我們存在的核心，其他的一切都以祂為軸心。換句話說，祂必須永遠是我們心中的財寶，只有當其他任何東西使我們與祂結合時，我們才會對它產生興趣。（參瑪6:21）

因此，我們的工作將成為祈禱，因為我們學會在其中看到天主託付給我們的任務，為照顧、美化祂的創造，同時也為其他的男女服務。我們的家庭生活也將成為祈禱，因為我們能在配偶和孩子（或父母）身上看到天主賜予我們的禮物，以將自己獻給他們，不時提醒他們己身的無限價值，並幫助他們成長。畢竟，這正是耶穌會在納匝肋所做的。在若瑟的工作坊中，祂怎麼看待了自己的日常工作？祂在平凡的工作中，會發現什麼樣隱藏的含義？在祂的家庭生活無數的瑣事中？祂與鄰居一起所做的一切？

用信仰的眼光看待事件，在我們的生活中發現天主的愛，並不意味著逆境不再影響我們：疲憊、挫折、頭痛，有時可能別人對我們的態度是難以忍受的……，不，那一切並不會全部消失的。但是，如果我們的生活以天主為核心，我們知道如何將這些現實與基督的十字聖架結合，在那裡，它們在救贖的工作中就找到了真意。如果羞辱可令我們與耶穌結合，成為淨化的機會，那也就是祈禱。疾病或職業上的失敗也都是如此。在萬事萬物中，我們都能找到天主，祂是歷史的主宰。我們能在凡事上確保天主永遠會為未來開啟各式的可能性，「天主使那些愛他的人，獲得益處。」（羅8:28）即使在回家的路上，遇到交通堵塞等小小的挫折，也可以成為祈禱，如果我們將這段時間交在天主的手中……，並為那些分享我們「厄運」的人，向天主祈求。

為了在平凡的生活中達到默觀，我們不需要做任何不平凡的事情。「我們常以為只有那些可以遠離俗務和投入大量時間祈禱的人，才能成聖。事實並非如此。我們所有的人都蒙召成聖，以愛德生活，且在我們所作的一切事上，並在我們身處的任何地方，以特有的方式為主作證。」[7] 充滿信德的觀點，透過愛德，將我們的整個人生轉變成與天主持續的對話。而且使我們能夠體驗到一種深刻的現實主義，因為它向我們顯示了在每個現實中都存在的「神聖的元素」的「第四個幅度」。

鍋爐及連接

「當一個人完全陷進他自己的世界裡，憑著物質的東西，憑著他們自己的能力所及，憑著一切可行的，並為他們帶來成功的種種……，然而，他們感知天主的能力就會削弱了。看見天主的器官惡化了；它變得無法認知和感覺。它無法認知神聖的，因為它相應的內在器官也萎縮了，停止發育。」[8] 反之亦然：可以增強以信德之眼看待現實的能力增強了。首先，要像宗徒一樣尋求光明：「請增加我們的信德罷！」（路17:5）並在一整天中，藉著「暫停」，向天主敞開心門。儘管我們可以整日祈禱，但「我們的祈禱生活還應該有固定的時間作為基礎。」[9] 為了將注意力習慣性地集中在天主身上，我們需要奉獻一段專門為祂保留的時間。

聖施禮華曾經利用鍋爐如何為房屋供暖的比喻來解釋祈禱的這種需求：「如果我們屋子裡有散熱器，就意味著我們會有暖氣。但是，只有點燃鍋爐，房間才會變暖。所以，我們需要散熱器和鍋爐才有暖氣。對吧？祈禱的時刻，做得很好，就是鍋爐。而且我們在每個時刻、每個房間、每個地方、每個工作中都需要散熱器：天主的臨在。」[10] 我們需要散熱器和鍋爐。為了讓天主的溫暖充滿我們的一整天，我們需要花一些時間來點燃，並把祂的愛之火注入我們的心中。

另一個可用的圖像是互聯網的連接。人們經常嘗試確保在周末去野外休閒時，手機能夠連上線。我們可能會擔心手機能否連接上Wi-Fi，希望它一旦檢測到熟悉的網絡就能立刻使用。我們的手機可以接收信號這一簡單事實，並不意味著它會自動接收信號。當我們離網絡足夠近的時候，信號就會傳到我們手上，當有人發送訊息時，它就會進入。我們這邊當然得開啟電話，然後等待消息到達。

同樣，努力在特定的時間祈禱，我們活化我們靈魂的Wi-Fi。我們對天主說：「請上主發言，你的僕人在此靜聽。」（撒下3:9）有時候，祂會在那時刻對我們說話；有時我們則會在日常生活中的一千零一件事中認出祂的聲音。無論如何，這些祈禱的時機都是把自己已經完成，或計劃要做的一切都放置在祂手中的良機，儘管也許在這樣做的那一

刻，我們還沒有舉頭注視天主。此外，將時間專門用在天主身上最佳的證明，是我們確實有傾聽天主的願望。

不像使用手機一般，要敞開心懷並非是理所當然的事，一旦開啟，它就會永遠持續下去。我們每天需要做好聆聽天主的準備，因為「是『現在』這時刻，我們與天主相遇，不是昨天，也不是明天，而是今天：『今天你們該聽從祂的聲音，不要再心硬。』（詠95:7-8）」[11] 如果我們遵守這每日的承諾，天主就會賜給我們一個奇妙的機制，讓我們日復一日在祂的臨在裡生活。有時對我們將更加困難。但是無論如何，從那時起，我們將汲取充沛的力量，並希望快樂地繼續我們的日常奮鬥，我們每日為點燃心火努力，以打開「連結」。

發生在我們身上的每件事

聖施禮華在「校園講道」中的一席話，是我們耳熟能詳的：「你們與天主的日常接觸，就在你們的同伴、你們的願望、你們的工作，和你們的感情當中。在那裡你們和基督每天會面相遇。正是在世上最物質化的生活裡，我們必須聖化自己，侍奉天主，和服務人類。」[12] 他補充說：「每一天，祂在實驗室、手術室、軍營、大學教授的座席、工廠、工作坊、田間、家庭，和在所有形形色色的工作中等待我們。」[13] 在我們日常生活滿滿的、不同的活動中，天主等待著我們。祂想與我們奇妙的對話，以致我們能協助祂完成祂在世界上的使命。但是我們怎麼能理解這些呢？我們如何活出來呢？

天主每天都在等待著我們，為了與我們生活中發生的大小事情，平靜地交談，就像父親或母親在聆聽他們的幼兒，仔細敘述當天發生的、令人興奮的事件一樣。孩童幾乎一到家，就談起學校裡發生的事情。似乎他們想充分利用自己了不起的能力，牢牢記住和表達自己剛剛經歷的事情，鉅細靡遺。父母親仔細地聽著，問孩子這是怎麼發生的，以及另一個孩子說了什麼……

同樣的，天主對發生在我們身上的一切事都感興趣，相異之處在於：天主與世上的父母不同，祂從不厭煩的聽我們說話。祂也不會認為我們和祂說話是件習以為常的事。相反的，是我們有時會感到厭倦與祂講話、尋找祂的臨在。但是，如果我們持之以恆的話，「所有一切：

人、事件、任務，都為我們提供了與我主持續談話的機會和話題。」
[14] 我們可以與祂分享我們生活中的一切，絕對的一切。

天主在我們的工作中等待著我們，以便我們繼續在世界上進行救贖的工作，幫忙使世界更加親近祂。關鍵不是在日常工作中增加「虔敬的活動」，而是試圖將我們世上的每個範疇：家庭、政治、文化、體育……，引向天主。天主希望我們將祂置入每個高尚的活動。為此，我們首先需要發現祂的臨在。最終，是關乎於視我們的工作為天主的恩賜，視為我們履行祂關愛和培育這世界的命令的具體方式，宣布天主愛我們並提供我們祂愛的喜訊。從發現那一刻起，我們不遺餘力地將一切行動都轉化為服務他人，就像耶穌顯示給我們的大愛一樣，並在每日彌撒聖祭中賜予我們。藉著這種方式生活，將我們所有的行動與基督在十字架上的犧牲合而為一，我們則有效地執行了我主在重返天父之前，傳達給我們的使命。（參若20:21）

* * * * *

在瓜達露佩·歐提斯·蘭達蘇麗被宣福前不久的一次訪談中，主業團的監督被問及她的「成聖公式」是什麼。他用這句話概括：「聖德並不是要在生命的終結變成十全十美，像天使一樣，而是要實現愛的圓滿。一如聖施禮華所說，這是將工作、平凡生活轉變為與基督的相遇以及為他人服務的途徑的奮鬥。」[15] 那麼，成聖公式就是力求以同樣的意向、同樣的目標完成我們所做的每件事：與基督共同生活在世界之中，將祂連同世界帶給天父。這是可能的，因為耶穌與我們近在咫尺。

Lucas Buch

[1] 瓜達露佩·歐提斯·蘭達蘇麗《致聖施禮華的信》1946年4月1日

[2] 聖施禮華《書信》1930年3月24日

[3] 聖施禮華《天主之友》300

[4] 聖施禮華《書信》1949年12月8日，26

- [5] 參聖施禮華《基督剛經過》48
 - [6] 本篤十六世，講道，2006年11月7日
 - [7] 教宗方濟各，勸諭《你們要歡喜踴躍》14
 - [8] 本篤十六世，講道，2006年11月7日。引用了聖額我略的圖像
 - [9] 聖施禮華《基督剛經過》119
 - [10] 聖施禮華，摘自講道，1973年9月28日
 - [11] 《天主教教理》2659
 - [12] 聖施禮華《與施禮華蒙席會談》書中「熱愛世界」113
 - [13] 同上，114
 - [14] 聖施禮華《書信》1940年3月11日，15
 - [15] 范康仁蒙席，訪談，2019年5月13日
- 照片來源：Gaelle Marcel on Unsplash

[返回目錄](#)

認識祂，認識自己（十一）：耶穌的書信

- 想要耶穌想要的
 - 隨著時間而獲得一種認同
 - 在愛中成長
 - 愛我們的鄰人
-

西元57年末期，聖保祿寫給格林多的基督徒一封信。外邦人的宗徒意識到那裡有些人並不認識他本人，甚至可能聽說過關於他的謠言蜚語。所以他寫信的重點在於要闡明耶穌福音訊息的傳遞者應具的特徵。

在這個背景下，我們發現聖保祿最美麗的想像之一。他質疑是否需要寄一封推薦信，讓教會團體更瞭解他，而重新贏得他們的尊重。因為他對天主能改變人心的力量充滿信心，他說他真正的推薦信是格林多每一位基督徒的心。聖神藉著聖保祿給他們的訊息，親筆寫在他們心版上：「你們就是我們供職所寫的基督的書信：不是用墨水寫的，而是以生活的天主聖神。」（格後3:3）

我們怎樣才能成為基督的「書信」呢？天主如何一點一滴地改變我們的生活呢？「我們眾人以揭開的臉面反映主的光榮，漸漸地光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像，正如由主，即天主在我們內所完成的。」（格後3:18）聖保祿在這裡向我們展現了聖神轉變我們的「方法」。我們久而久之，就越發肖似基督，彷彿像鏡子一般的反映出祂的榮耀來。這就是我們靈修生活真實的「動力」。

想要耶穌想要的

耶穌不希望我們的祈禱成為我們生活裡活動中的一個孤立的單元，只有一點點改變我們生活的力量。在山中聖訓裡，祂告訴我們：「不是凡向我說『主啊！主啊！』的人，就能進天國；而是那承行我在天之父旨意的人，才能進天國。到那一天有許多人要向我說：主啊！主啊！我們不是因你的名字說過預言，因你的名字驅過魔鬼，因你的名字行過許多奇蹟嗎？那時，我必要向他們聲明說：我從來不認識你們……。」（瑪7:21-23）這些都是很重的責備之詞。僅僅跟隨祂是不夠的，甚至奉基督的聖名行大事也是不夠的。我們需要更深刻的學習讓我們的生命符合天主的旨意。

這些話的含意對我們來說應該不難理解。由於祈禱是建立友誼關係的途徑和表達的方式，應具有一些古典作者認為適合於朋友之間愛情的特徵：idem velle, idem nolle，渴望同樣的東西、拒絕同樣的東西。祈禱改變了我們的生活，因為祈禱使我們與基督聖心的憧憬、與祂對靈魂的熱忱、與祂想取悅祂天父的渴望全然和諧一致。否則，如果我們的祈禱不能把我們導向聖保祿所說的與基督的榮耀相似，沒有意識到淺層的祈禱可能只是一種「自助療法」，只是尋求它所提供的平安和孤獨。在這種情況下，祈禱就無法實現它的主要目的：透過與基督真實的友誼來改變我們自己的生命。

因此，真實祈禱的標準絕不僅僅限於它所提供我們的強烈情感及精神享受、或我們所作的決策的多少、或我們達到的專注的程度。相反的，我們的祈禱應該根據改變我們生活力量的多寡，而做出評估——它如何幫助我們逐漸地克服我們所相信的和最終在日常生活中實際所做的事情之間的矛盾之處。

隨著時間而獲得一種認同

聖保祿在前往大馬士革的路上受賜與復活的耶穌相遇的奇異恩典，他親自告訴我們，早期的基督徒非常清楚他們祈禱的目的是認同基督。他勸告斐理伯的基督徒，該擁抱基督耶穌懷有的情操，（參斐2:5）他向格林多的信徒保證「我們有基督的心意。」（格前2:16）

單單靠我們自己的努力，是永遠無法獲得與天主之子同樣的「情操」和「心意」的。這確實是我們像耶穌一樣在尋求善行努力的結果，但總是在適合於友誼之愛的共融情況之下。因此，藉著恩寵，我們敞開自己，與基督的存在方式同化。

因為這是友誼關係的結果，與基督的認同，是祈禱的果實，會隨著時間而增長。聖施禮華說，天主指引靈魂沿著一個「斜坡」向上，一點一點地轉變他們的心，並給他們意志和力量，使他們更圓滿地回應祂的愛。「在這愛的冒險中，即使跌倒了，甚至嚴重跌傷了，也莫須心灰氣餒，只要滿懷痛悔定改之心去辦和好聖事。基督徒並不是神經質的，專事搜集善功錄的人。耶穌基督吾主既為若望的純潔忠貞而歡心，也為伯多祿失足後的痛悔定改而感動。耶穌瞭解我們的軟弱，扶助我們沿著斜坡向祂攀登。祂要我們努力不懈，日有所進。」[1]

在增長天主的愛情和更完滿地與祂認同的時候，我們意識到自己的悲憐——甚至那些深深羞辱我們的——並非是不可超越的障礙，我們就充滿了希望。我們也充滿了驚訝：怎麼可能聖保祿會大聲疾呼，「沒有任何東西能使我們與吾主基督耶穌在天主之內的愛相隔絕！」（羅8:39）

只有在祈禱中，我們才能明白這些話語的真理是建基於天主的主動倡議。是祂首先尋找我們，並把我們引到祂自己身邊的人。在宗徒若望生命末期，感動地宣稱：「愛就在於此：不是我們愛了天主，而是祂愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭。」（若一4:10）因此，在我們的祈禱中，我們意識到自己在天主慈愛的手中，我們的愛——對天主之愛的回應，總是不完美的，但有天主之愛走在我們前面並陪伴著我們。默觀那份愛，我們被激勵著去沿著與基督更深刻認同的斜坡向前邁行。

在愛中成長

回應我們在祈禱中所尋求的天主之愛，體現在我們渴望改善、體現在我們強烈的嚮往中，就是要讓我們自己與任何令我們和基督分離的東西分離。也許依循某種頻率，我們受到鼓勵在祈禱中檢視自己的生活，祈求亮光來看清我們任何不適合作為天主子女的條件。我們已經

學習訂定具體的決心，總是依賴恩寵的幫助，試著取悅我主，克服生活中使我們與祂分離的理由，即使僅是與祂些微的分離。

我們深知，這種檢視和定決策，並不是我們在靈修生活中戰勝的途徑，而是一種真正人性之愛的途徑。任何想要永遠取悅所愛之人的人都在努力成為最好的人。我們知道天主就我們的樣子愛我們，我們也想就祂值得被愛的樣子愛祂。因此，我們以一種健康的張力，每天戮力奮鬥一點。我們不想掉入為自己的弱點辯護的誘惑中（這是多麼容易犯的毛病！）而忘記基督的死亡和復活已經為我們贏得為征服我們的罪過所需的一切恩寵。[2]

當聖施禮華還是位年輕神父的時候，許多主教都請他為司鐸宣講月退省和避靜。有些人指控他宣揚的是「關於生命而非死亡的避靜」。[3] 他們已經慣於聆聽關於他們永恆命運的思想論調，所以當聖施禮華長篇大論地講述如何在日常生活中，怎樣始終如一的活出自己的聖召時，他們感到很驚訝。

這反映出主業團使命的一個重要特徵：教導人們如何「實質化」他們的精神生活，防範祈禱在他們的生活中，變成一個獨立和孤立的幅度。正如聖施禮華自己所說：「我希望他們能遠離一種在當時和現在很通常的誘惑：就是度雙重生活的誘惑：一方面，過著內修生活，人與天主關係的生活；另一方面，則過著截然不同的生活，專業的、社交和家庭生活，充滿瑣碎俗務。」[4]

雖然在我們祈禱的時候，我們並不總是能真切地體會到天主的愛（儘管有時我們確實能體會到），但事實上，祂總是在那裡，在我們的靈魂裡行動。如果我們努力朝向我主所指示我們的某些點上去奮鬥、去回應祂的愛，我們的生活：思想、欲望、意向、行為就會逐漸轉變。我們為別人而言，要成為ipse Christus基督自己，為他們是個「正在經過的基督」。

愛我們的鄰人

有一個經師問耶穌說：「師傅，法律中那條誡命是最大的？」耶穌對他說：「『你應全心，全靈，全意，愛上主你的天主。』這是最大也是第一條誡命，第二條與此相似：你應當愛近人，如你自己。全部法律

和先知，都繫於這兩條誡命。」（瑪22:36-40）耶穌用這些精簡的話，闡明了對天主的愛與對近鄰的愛之間有著不可分割的結合。在祂復活之後，升天之前，我主想要再次堅持這個教導。當祂在加里肋亞海海岸遇見伯多祿時，耶穌用鏗鏘有力的話語回應了短時間即成為第一位教宗的愛的承諾：「你餵養我的羊群。」（參若21:15-17）

結合兩條誡命的最終原因，以及需要學習從別人身上去愛基督的原因，伊始於耶穌自己在關於最後審判的強而有力敘述中所闡明的。在那裡我們清楚看到祂與每個人深刻的合而為一：「因為我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的。」（瑪25:35）正如梵蒂岡第二次大公會議所教導的：「因為天主聖子降生成人，在某種程度內，同人人結合在一起。」[5] 熱愛耶穌而不關愛我們的鄰人是不可能的，也就是沒有學習在我們的鄰人身上愛祂。

真誠的祈禱能引導我們關心他人，特別是那些與我們最親近的人和那些最受磨難的人。祈禱引導我們試著透過一些服務人的小事與每個人和睦相處，即使那些和我們想法不同的人，我們也要在心中大方的接納他們。在祈禱中，我們發現寬恕的力量及如何去愛別人的亮光，以一種更深刻、更實際的方式，好能克服我們的自私、尋求舒適，或準備以一種神聖的方式讓自己的生活煩雜化。正如教宗方濟各提醒我們的，「為辨明我們的祈禱方式是否正確，最好的方法就是省察我們的生活是否照天主慈悲的啟迪而在轉變。」[6]

我們祈禱生活的目標，是要獲得一顆像耶穌那樣慈悲的心，一顆天父之心的完美形象。這顆心是我們與基督認同的明確標誌。

Nicolás Álvarez de las Asturias

[1] 聖施禮華《基督剛經過》75

[2] 參聖若望保祿二世《真理的光輝》102-103

[3] 參Andres Vazquez de Prada《主業團創辦人》第二冊，471-472頁

[4] 聖施禮華《與施禮華蒙席會談》 114

[5] 梵蒂岡第二次大公會議《論教會在現代世界牧職憲章》 22

[6] 方濟各，宗徒勸諭《你們要歡喜踴躍》 105

[返回目錄](#)

認識祂，認識自己（十二）：禮儀性祈禱的靈魂

- 讓教會的祈禱出聲
 - 體現教會的祈禱
 - 與三位一體的每一位相遇
 - 我活出了福音
-

於1936年4月，西班牙社會局勢的緊張日益加劇。但DYA學院仍努力的維持學習氛圍的平靜。在這些異常的日子裡，一位住宿生寫信告訴父母，前一天在老師的帶領下，他們練習唱了一些禮儀歌曲，他記得那氣氛非常的歡樂。[1]我們可能想知道為什麼30個大學生，要在星期天晚上練習禮儀歌曲。

緣由是聖施禮華在幾個月前，決定在學院的培育計畫中，加入一些練唱葛利果聖歌（Gregorian chant）的課程。早在他還是一位剛晉鐸的年輕教區神父，在白底蓋拉村任神職時，聖施禮華就已定期舉行唱經彌撒，但那個決定並非只是反映他個人的興趣，也不是出於學術性的興趣，或是想在西班牙推展禮儀運動的結果。其實，這個決定是他的牧靈經歷的果實，他的動機純粹是希望幫助那些年輕人成為「祈禱的靈魂」。

有趣的回顧是，聖施禮華在那些年裡所寫的三本書都相關並助益於與天主的對話。第一本書目的在於個人的默想，第二本書在於培養大眾的虔敬之心，而第三本書（從未問世）旨在鼓勵讀者沉浸在禮儀的祈禱中。第一個倡議的成果是《靈修思考》，後來成為暢行世界的作品

《道路》。第二個倡議成書為簡短的《玫瑰經》，第三本命名為 Devociones litúrgicas 《禮儀性的敬禮》。雖然最後一部作品有計畫打算在1939年出版，但因種種原因，從未問世。然而由Felix Bilbao of Tortosa主教準備好的序言卻保存了下來，標題是：「祈禱，好好祈禱！」在此書作者的帶領之下，鼓勵讀者加深對教會禮儀的熱愛，做一個「有成效的、溫馨的、扎實的祈禱，使他們與天主親密地結合在一起。」[2]

讓教會的祈禱出聲

對聖施禮華來說，禮儀的目的不僅僅是一套使某些慶典更隆重莊嚴的規矩。當慶祝聖事和其他禮儀活動的方式，未能達到促進人與天主以及教會其他成員的相遇時，就令他感到很難過。有一次，在參加禮儀慶典之後，他寫道：「很多神職人員：總主教、誦經員、副本堂、聖詠團員、和輔祭……華麗的祭披：絲綢、金、銀、寶石、蕾絲和天鵝絨……音樂、聖詠團、藝術……沒有人！燦爛輝煌的儀式，卻空無一人。」[3]

他在禮儀中對「人」的在意是深具神學性的。在禮儀行動中，至聖聖三與整個教會互動，而不僅是與她的一部分互動。這並非是偶然的，有關禮儀的反思，大部分可在聖施禮華《道路》中主題為「教會」的一章中找到。對於主業團的創辦人而言，禮儀是個有特恩的地方，在那裡基督徒的祈禱可體驗到教會的層面。在禮儀性的祈禱中，我們察覺到我們眾人在對天主講話時是合一的。在那裡總是個人化的，打開了超越獨自環境的視野。如果在個人默想中，我們是說話的主體，那麼在禮儀中，教會就是整個主體。如果在我們與天主的對話中，我們是以教會的成員說話，在禮儀性的祈禱中，是教會通過我們說話。

因此，學習在禮儀性的祈禱中說「我們」是一所偉大的學校，可以彌補我們與天主的各種關係。在那裡，我們發現我們是教會這個大家庭的一員。聖施禮華建議我們：「你的祈禱該是禮儀性的。希望你喜歡以頌念聖詠，和彌撒中的經文，來替代你個人挑選的禱文！」[4]

學習合乎禮儀的祈禱需要謙卑的心，接納我們所說的話出自於他人。也需要一顆收斂的心，去認知並重視結合所有基督徒的關係。因此，記住在那時刻，我們是在與那些緊在身邊的人一起祈禱，也與那些不

在身邊的人一起祈禱，這是很有幫助的；和來自於自己的國家、鄰國、全世界的基督徒一起……，我們也在祈禱中與那些已經在我們之前走了、正在被淨化，或已經享受天堂榮耀的人團結在一起。禮儀性的祈禱不是一種匿名的公式；而是「充滿人的面容和名字。」[5] 我們與那些我們生命中一部分、像我們一樣，「以聖父、聖子、聖神之名」生活的人聯結起來，共享三位一體的生命。

體現教會的祈禱

我們知道，對聖施禮華而言，聖化工作，並不意味著在工作中，單純地念些簡短禱詞，最重要的是將我們工作的行動轉化為祈禱，為榮耀天主、不遺餘力、盡善盡美，明瞭我們的天父懷著愛的眼光看著我們。同樣，禮儀性祈禱主要的並不是指在禮儀行動中祈禱，而是以它們堪當的尊嚴、專注和奉獻進行這些禮儀，並身歷其境的臨現於其中。禮儀行動不僅是個人發信德、望德和愛德的場合，而更是整個教會透過它來表達她的信、望、愛三德。

聖施禮華極為重視如何在各種崇拜的行為中學習「臨在現場」，及虔敬的「禮貌舉止」。禮儀性祈禱所要求的尊嚴與人的身體儀態密切相關，因為我們想要實踐的，在某種程度上是首先由態度表現出來。舉行彌撒、辦和好聖事、參與聖體降福等行動都涉及各種身體的動作，因為它們都是具體的祈禱。因此，禮儀性的祈禱也包括用我們的身體祈禱。尤有甚之，這意味著在此時此刻要學會具體化教會的祈禱。儘管通常是神父的使命，將自己的聲音和手借給基督首位，但群眾集會卻給整個基督的奧體賦予了聲音和可見度。因而意識到聖人和煉靈的祈禱是透過我們而被看到和聽到的，更能鼓勵我們去關心虔敬的「禮貌舉止」。

除了尊嚴，禮儀性的祈禱要求我們專心地參與。因此，除了專注於我們所說的話之外，以最深刻的方式能「投入」活在當下也很重要。我們需要清楚地認識到自己是和誰在一起、為了什麼原因和目的。這種清晰的意識需要事先的培育，而這是可以不斷改進的。聖施禮華說：

「慢慢地。要注意你在說什麼，誰在說，向誰說。因為說得快，不加思索，那只是噪音，鐵罐撞擊的聲音。像聖女大德蘭一樣，我要對你說：不管你的嘴唇動了多少，我不稱它為祈禱。」[6]

與三位一體的每一位相遇

儘管會有些由於我們的脆弱、免不了的分心，在禮儀性的祈禱中，我們參與了整個教會與三位一體神秘而真實的相遇。因此，當我們懂得分辨什麼時候是對聖父、聖子或聖神講話時，我們的祈禱就會豐富起來。禮儀通常讓我們與聖父面對面，雖然祂經常被簡單地稱為「天主」或「主」。祂是三位一體賦予世界上所有祝福的起源，藉由祂的聖子，所有的受造物將能夠表達的一切讚美都歸給祂。

我們對天父說的話，其實是「透過」耶穌說的，祂並非在我們「面前」，而是「與」我們同在。聖言已化為肉身降生成人，是祂帶我們去見天父。於是，當我們發現祂就在我們身邊，如同一位深知我們的軟弱、並不以其為恥的兄長，令我們充滿慰藉和膽識。此外，我們視禮儀性的祈禱為教會的公眾祈禱，源自於耶穌自己的祈禱。這不僅是祂在世上祈禱的延續，而也是今天和現在，祂在天國為我們的轉求。

（參希7:25）有時我們也直接向耶穌祈禱，視聖子為我們的救主。因此，禮儀性的祈禱是與基督司祭之心和諧相處的神妙方式。

透過聖子向天父祈禱，是在聖神內實現的。在禮儀性祈禱中能意識到聖三的第三位的存在，是天主賜予的一份偉大恩典。我們很容易忽略「偉大的陌生者」（聖施禮華有時這樣稱呼祂），就像我們周圍的光或空氣一樣忽隱忽現。然而，我們知道沒有光我們就無法看見，沒有空氣我們就無法呼吸。在禮儀的對話中，聖神有著類似的行為。雖然我們通常不會直接向祂說話，但我們知道祂住在我們內，藉著難以言喻的歎息，感動我們以耶穌教導我們的言語，向天父說話，因此祂的行為是間接的。聖神不僅在我們所說的、或是向誰說的、更是在我們怎麼說的言語中現身。祂在化成歌唱的歎息中，在讓天主轉化我們心靈的靜默中臨在。

正如從被風吹動的物體上，我們可感知風的存在一樣，當我們體驗到聖神行動的效果時，我們也能瞥見聖神的臨在。例如，祂行動的首要影響之一是：當我們在教會裡祈禱時，意識到自己身為天主的子女。當祂使聖言在我們心中共鳴，不是人的言語，而是天父對我們每個人說的聖言時，我們也體驗到祂的行動。勝過一切的是，懷著聖神的溫

柔和寬宏，聖父和聖子在禮儀慶典中全然傾注自己於我們每一個人身上：寬恕我們、啟迪我們、加強我們、或賜於我們特恩。

最終，聖神的行動是這麼親密和必要，是祂讓禮儀行動可能成為真正的三位一體的默觀。當我們的感受告訴我們不是這樣的時候，祂使我們看到整個教會和耶穌自己的親臨。正是聖神啟示給我們，禮儀性祈禱的靈魂不是一系列的言語或外在的行動的行式化的實現，而是以真愛我們坦誠努力的去服務、並讓自己被服務。當我們學習以謙卑自己來服事我們的天主為樂、以致之後我們可以服務別人時，聖神幫助我們分享祂個人的奧秘。

我活出了福音

聖經和聖傳中最常用的名詞之一是「服務」，這並不讓我們感到驚訝。在禮儀性祈禱中，發現服務的面相對我們的內心生活有很多影響。不僅那些因為出於愛而服務人的人不把自己放在核心，並因視禮儀為服務，而把服務變成生活的重心。雖然這似乎是自相矛盾的，但在許多禮儀性的祈禱中，我們發現訓練我們在日常生活中去「模仿」我們剛才慶祝的禮儀。這個邀請並不意味著要我們把禮儀語言延伸到家庭生活和職業關係中。而是意味著把儀式使我們能默觀和生活的內涵轉變成自己生活的「程式」。^[7]這就是為什麼聖施禮華在日常生活中默觀天主的行動時，有時會感歎道：「真的，我活出了今日的福音。」^[8]

為了「活出」當天的禮儀，從而將我們的日常生活轉變為服務、轉變為持續二十四小時的「彌撒」，我們需要根據我們所慶祝的禮儀來反思我們個人的情況。聖施禮華慣於記下在慶祝彌撒或誦讀日課時，一些觸動他的詞句或短語。以至於有一天他寫道：「我不會記下任何有關聖詠的筆記，如果我那麼做，我就得記下所有的聖詠了，因為在箇中只有神蹟奇事，靈魂在天主被服侍時會看到這些聖詠。」^[9]的確，禮儀性祈禱是個人祈禱的泉源，但是這看法也同樣是正確的：若不仔細反思考量，「個人去吸收」禮儀性祈禱的豐富內容是會很艱難的。

在我們個人祈禱的靜默中，禮儀的言語帶給我們親密和個人的力量。瑪利亞的榜樣在此很有啟發作用。聖母教導我們，為了將禮儀的

fiat「願這事成就於我」付諸行動，使之轉變為服務，我們自己需要奉獻時間在心中反覆思想這一切事。（參路2:19）

Juan Rego

[1] 參 “Un estudiante en la Residencia DYA. Cartas de Emiliano Amann a su familia (1935-1936) ”, Studia et Documenta, vol. 2, 2008, p. 343

[2] 監督團總檔案, 77-5-3

[3] 《個人手札》1590條, 1938年10月26日;引自《道路》Critical-Historical Edition, Scepter (U.K.), commentary on no. 528, p. 695

[4] 聖施禮華《道路》86

[5] 方濟各, 宗座勸諭《福音的喜樂》274

[6] 聖施禮華《道路》85

[7] 參聖施禮華《基督剛經過》88

[8] Notebook IV, no. 416, 26 November 1931;引自《道路》Critical-Historical Edition, Scepter (U.K.), commentary on no. 86, p. 280

[9] Notebook V, no. 681, 3 April 1932; quoted in The Way, Critical-Historical Edition, Scepter (U.K.), commentary on no. 86, p. 279

[返回目錄](#)

© Fundacion Studium

www.opusdei.org