2026 年 1 月 17 日

沙漠教父的學校（一）與“聽”的交战

讀經摘選為紀念聖安當院長

厄 6：10-13，18

此外，你們務要在主內，藉他的能力作堅強的人。要穿上天主的全副武裝，為能抵抗魔鬼的陰謀，因為我們戰鬥不是對抗血和肉，而是對抗率領者，對抗掌權者，對抗這黑暗世界的霸主，對抗天界裏邪惡的鬼神。為此，你們應拿起天主的全副武裝，為使你們在邪惡的日子能夠抵得住，並在獲得全勝之後，仍屹立不動時時靠著聖神，以各種祈求和哀禱祈禱；且要醒寤不倦，為眾聖徒祈求。

接下来这几天的默想是我前几年完成的，鉴于当下灵性战争的重要性，我对这一些作了细微的编辑，再次分享给大家。

今天我们紀念沙漠教父聖安當·阿博特，他在西元三世紀，為了基督的緣故離開塵世，在利比亞的沙漠中生活了很長一段時間。儘管選擇過著孤獨的生活，但他智慧的名聲傳揚開來，許多人都來找他，尋求指導。一個人在靈修之路上獲得了經驗，那麼尋求上主的人就會來到他那裏接受指導。

因此，圍繞在聖安當周圍形成了一個隱修士團體，他們有意識地尋求藉工作和不間斷的祈禱，對抗誘惑，對抗厄弗所書中所提到的邪惡力量。當然，這些信奉天主的人相信他們是在代表整個基督徒及人類進行鬥爭。

事實上，每一次對誘惑的拒絕，都在直接或間接地挫敗魔鬼誘人離開與天主同行的道路的企圖。邪靈不僅藉邪惡的思想、感情直接攻擊我們，他們還擅長躲在俗世誘惑或肉體弱點之後，利用它們來實施邪惡的計畫。

接下来的几天，我们将逐点默想聖安當所说的“坐在沙漠中，努力使心平靜下來的他，已從三場戰役中得救：聽、說、看。他只剩下最後一場戰鬥：與不潔交戰。”这将对我们的灵性生命大有裨益。

今天我們把焦點放在“聽”上，之後再來探討言語與視覺以及對抗不潔的鬥爭，這些鬥爭在當下必須特別激烈地進行。

与“聽”的交战

對我們來說，專注於聆聽天主聖言或吸收屬靈的內容是多麼的困難啊！並且，我們又太容易受困於膚淺且短暫的談話，或者受其影響。當下的情況是聖安當所不了解的：娛樂和資訊不間斷地提供，似乎在系統地破壞靜默。手機的出現，讓人在任何地方通話成為可能，每個人都可以在任何時候被聯繫到，人們甚至被強行納入與自己無關的人的對話當中。

魔鬼在這一領域內做了什麼?

如果在靜默中天主更容易與人交流，人亦能更深入地與祂相遇，那麼魔鬼就必須盡一切可能有計畫地消滅靜默。人的耳朵必須被各種各樣的內容轟炸，除了福音及相關的一切!

人分散的傾向，即他們墮落本性的產物，必須進一步加以鼓勵，這樣才不會使人沉浸於靜默。

看，魔鬼就這樣找到了適宜的行動範疇，使人在沒有覺察的情況下偏離天主的道路；即使魔鬼的目的不可能達到，但至少為我們製造了更多困難。

必須自覺地藉著天主的力量繼續戰鬥!必須戰鬥！對不必要或有害的內容充耳不聞，對天主的聖言傾心聆聽!

我們需要紀律，並非常有意識地使用資訊來源，尤其是 24 小時可用的互聯網。對網路只應投入一定的時間，這由我們自己決定，我們也應該清楚使用網路的目的。必要在這一點上保持警惕，因為我們經常沒有意識到這些資訊來源，比如智能手機，能對人施加的巨大誘惑。它們儼然成為了永久的伴侶，成為了“家庭的非法成員”，甚至可能達到這樣的程度：幾乎所有交流都通過這種方式進行。人們幾乎不會注意到這些，因為已經習慣了!

比這更重要的是花時間去靜默與退省，經常有規律地進行練習，從而從不間斷的“聽”當中解脫出來。

然後，我們必須自己決定要聽什麼，不聽什麼。要做到這一點，還需要克服任何形式的好奇心，對抗對膚淺快速資訊的興趣，最重要的是，不斷重新尋求天主，聆聽天主!