

opusdei.org

越人性，就越神性

(九)：分享天主的目光

一些美德可以帮助我们在日常的活动中成为一个默观的灵魂。

2022年9月25日

打开大门的勇气

为了成为默观者要谦逊和超脱

寻求祈祷所需的「有福的孤独」

用来体味日常生活的饮食

许多哲学家、科学家和艺术家将默观定义为一种十分专注、充满爱意地观察世界的艺术。能够让我们发现一切事物中所蕴藏的真理与美丽，即使是在我们意想不到的地方；且愿意放弃我们的控制欲，而懂得去欣赏呈现于周遭的种种事物，尤其手边的小东西。你我尽管经常也想用关心和爱来观察这世界，但为什么默观有时仍显得如此的奥秘呢？相信我们都渴望学习如何成为默观者，毕竟所有受造的现况实际上都值得我们默观，何况造物主更是将祂的无限美善反映在我们周围的奇事里。

我们是天主为默观而创造的。这种能力只有在来世才能完成，届时我们将面对面地看到造物主，不仅能清楚地了解祂，并为所有受造物深感庆幸。但正如圣施礼华所提醒我们的，即使

在现今的每时、每刻、每天，我们都被呼召「在世间的一切万有中看到天主；在人、事 - 不论大小事、甚至在我们看来毫不起眼的的事情上；在取悦我们的喜庆里、以及令我们痛苦的不幸中。」 [1] 我们渴望将生活的一切转变为赞颂、感恩、补赎和恳求。但关键就在于要透过我们每天周围的喧嚣忙乱、身边的一切人事物中找到天主，默观祂。

圣多玛斯·阿奎那将默观定义为「源发于爱，对真理的单纯直觉。」 [2] 这是一种看待真实生活的方式，但不须依赖学习某些技巧。随时随地提供给每个人，因为它的泉源归于天主赐给我们的爱，来指导我们观察的方式。天堂虽有许多圣人，但彼此之间却有着天壤之别；无论有无学识，或是否参与了史无前例的使命，他/她们的共同点则在自己的生命中看到这种与造物主的亲密关系。因此，也许我们应该记住的第一件事即是天主教教理告诉我们的：「默观是一份礼物。」 [3]

这不是单靠自己的意志力、厉害的计划或策略就能实现的。相反，我们需要向天主的礼物敞开心扉，并准备好接受它。这需要先培养某些德行做些准备。

打开大门的勇气

「看，我立在门口敲门，谁若听见我的声音而给我开门，我要进到他那里，同他坐席，他也要同我一起坐席。」（默3:20）牛津大学基布尔学院的侧边的一座圣堂有幅《世界之光》的名画，描绘默示录中的一个场景。耶稣穿着好像君王，提着一盏照亮屋外的灯笼，同时祂轻轻地在敲门。门前的地上长满了杂草，因为那扇门已经关闭许久了。

为了赐给我们默观生活的恩典，我主要求我们每天打开我们的心门。当我们的原祖亚当和厄娃在失去纯真之后，他们的反应刚刚相反。他们在天主面前「关上大门」，躲躲藏藏祂的注视。他们所有的后代都不幸的保留

着这种倾向。这可能表示我们对祂所提出某种要求而毫无根据的恐惧、害怕养成依赖性的恐惧、惶恐失去对我们生活短期的控制。或者，也许我们只是更贪恋一种舒适的惰性，使我们远离精神财富，想逃避为准备接受天主的恩赐而付出的努力。

「白冷的场景每天都以某种方式在重复。也许我们不是用唇舌，而是用行动说：non est locus in diversorio, 『在我心中，没有你的客栈。』主啊，请原谅我！」[4] 对我们来说，有时还包含了其他一些似乎更重要的障碍（除了时间不够用、神枯、分心，或自己的不配），这种对天主不该有的怀疑，往往是种需要连根拔起的杂草。必须要打开我们的心门，从而能够分享我们造物主凝视复凝望的钟情方式。

为了成为默观者要谦逊和超脱

「默观的祈祷.....一分礼物，一分恩宠，只能以虚怀若谷之心来接受。」

[5] 这首先要求我们做到的，就是能冷静地接受关于自己和他人的真相。如果我们不断地戴上面具，或为他人制造面具，或用我们自己想象力的创新来扭曲现实，我们就无法准备好接受像天主一样注视世界的恩典。耶稣的语言总是简单而深刻，祂总是以仁慈的眼光看待事物的真面目 而我们自己却往往倾向于肤浅、复杂，并以自以为是的态度评判我们周围的人。

「若是你知道天主的恩赐，并知道向你求：『给我水喝』，」（若4:10）耶稣告诉撒玛黎雅妇人。祂问门徒斐理伯：「我和你们在一起这么久了，而你还不认识我吗？」（若14:9）让我们不得不承认我们对我主和祂驾驭人世的方式知之甚少。「五十年后，我仍然像一个叽叽喳喳的孩子：要再开始、重新开始。」[6] 圣施礼华在回归天国前不久的祈祷中这么说。我们若能借着克服企图用自己浅薄的标准去支配他人的倾向，天主将会向我

们启示隐藏在智慧和明达者身上的事。（参玛11:25）

此外，要成为默观者，必勿让世物俗务整天缠绕扰着我们。须知一颗超越物质财富的心，一旦向灵修的境界敞开，即能飞快地奔向天主，接受恩宠的礼物。耶稣、创造者和世界之主，生活在一个简陋的村庄里，远离物质财富。祂冬凉夏暖，物质匮乏，却妥善照顾它们。简而言之，我们要努力确保我们心中的渴望，只有天主才值得，而非尘世的物品。

虽然神贫的精神促进了默观，但反过来也是如此，因为它们滋养彼此。

「当我们默观时，」教宗方济各说，「我们在人身上和大自然中发现了比它们的用处更大的东西...正如许多灵修导师所教导的：天地、海洋和每一个受造物都具有这种标志性的能力，能将我们带回造物主，并具有与受造界共融交流的神秘能力...那些如是默观的人，不仅惊艳于他们自己所看到

的，同时感同身受自己是这份美丽不可或缺的一部分；并感到神圣的召唤去抚育它、保护它。」[7] 面对当下想要拥有一切的执着主观心态，我们需要培养一种好奇和关心的态度：这就是天主如何看待世界的目光，慈爱地默观祂的创作。

寻求祈祷所需的「有福的孤独」

大海里满是许多在岸边上无法看到的奇观异景的家园：珊瑚、海草、鱼类，形状和颜色千变万化；在深处更有贝壳、珍珠，甚至沉没海底的宝藏。在试图接近这些神奇妙事时，潜水员通常会戴条附有铅块的腰带，为了抵制身体浮向水面。同样，我们也需要「内在的稳重」，才能深入默观天主的海阔天空，以免除许多无谓的肤浅和干扰。

为了默观天主隐而不见的本质，大圣国瑞说，第一步是学习如何收敛心神。[8] 福音向我们叙述耶稣经常找一个安静隐蔽的地方祈祷。如果连天

主子都觉得需要与祂的父亲单独相处，何况是我们呢？我们必须丢弃虚幻寂寥可能在我们身上所产生的恐惧，并「每天，设法寻找几分钟独处的时间。这对内修生活的进展，是必需的。」 [9]

16世纪时有一对西班牙夫妇恳请阿尔坎塔拉的圣伯铎教他们如何祈祷。这位卡斯蒂利亚的神秘主义者给了一些建议，其中特别说道：「如果祈祷的时间很短的话，时间都会花在平息自己的想象力和心灵上。当那个人的心终于安宁下来以后，祈祷却在这最需要最重要的时刻不得不告一结束。」 [10] 因此，我们虔诚礼敬时，最好不要陷入匆忙地操练，而要打算预留足够的时间，以免「你的感官清醒，而心灵却在沉睡。」 [11]

用来体味日常生活的饮食

现代科技让我们极度快速的接收无限量的讯息和几乎同时的互通信息。我们心里明白，如果自己不警惕，这些

便捷反而很容易成为我们想与天主对话的阻碍。如果我们的感官只追求这些快速的刺激，当我们一旦需要承担一项需要更多修养和专注的任务时，我们很容易陷入心神分散的失落状态。甚至我们可能会成瘾，对于几乎不断的刺激产生了强烈兴趣和兴奋感。以至于无法欣赏我们周围真切实际的丰富，甚至在不知不觉中逃避它，这种态度自然也会影响到他人。正如圣傅天娜所说的，「不易收敛心神的人也希望其他人像他们一样，因为其他人正是使他们不断自责悔憾的泉源。」 [12]

为了更好地准备祈祷，健康的「数据饮食」可能会有所帮助。例如决定在一天中的某些时段不使用电子产品；学会宁静地默观风景或艺术品的美丽；专心阅读一本好书...这些活动需要我们的想象力，思考力并集中注意力。可喜的是它们会提供回报，让我们更深入地了解周遭的世界；它们精进了我们的观察力和生活方式，以便

能够接受天主的厚礼：更深入地分享天主的目光眼神。

但我们千万不要让自己在此过程中灰心丧志。在我们祈祷的时候，最令天主喜悦的是我们愿意陪伴祂，是单纯的临在和陪伴，就彷彿一个小孩子依偎着父母一样。透过培养这种孝爱的心态，当我们的祈祷似乎以静默和专注为标志时，我们会找到安宁的力量。我们祈祷时所用的任何资源，都无法取代视天主为挚友的真诚愿望，以及由衷地告诉祂「我爱祢」，这是无人可代替我们表达的。

[1] 圣施礼华，默想，1973年12月25日

[2] 参圣多玛斯阿奎那《神学大全》II-II, q. 180, a. 3; a. 6

[3] 参《天主教教理》2713

[4] 圣施礼华，引自 Salvador Bernal, Apuntes sobre la vida del

Fundador del Opus Dei, Rialp,
Madrid 1980, 359

[5] 《天主教教理》 2713

[6] 圣施礼华, 引自Salvador
Bernal, 357

[7] 方济各, 接见, 2020年9月16日

[8] 参大圣国瑞, Homilies on
Ezekiel, II, 5, 9

[9] 圣施礼华 《道路》 304

[10] 阿尔坎塔拉的圣伯铎 《祈祷与默
想论》 十二章6节

[11] 圣施礼华 《道路》 368

[12] 圣傅天娜·克瓦尔斯卡 《日记》
147

Pablo Edo

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-
Xing-Jiu-Fen-Xiang-Tian-Zhu-De-Mu-
Guang/](https://opusdei.org/zhs/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Jiu-Fen-Xiang-Tian-Zhu-De-Mu-Guang/) (2025年7月15日)