

opusdei.org

工作与默观（二）

这篇文章的第二部分是遵循圣施礼华的教导，讲述关于我们如何把日常工作和活动转变成默观祈祷。

2019年2月15日

下载 [《工作与默观（二）》](#) (pdf格式)

他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个名叫玛尔大的女人，把耶稣接到家中。她有一个妹妹，名叫玛利亚，坐在主的脚前听他讲话。玛尔

大为伺候耶稣，忙碌不已，便上前来说：「主！我的妹妹丢下我一个人伺候，你不介意吗？请叫她来帮助我罢！」主回答她说：「玛尔大，玛尔大！你为了许多事操心忙碌，其实需要的惟有一件。玛利亚选择了更好的一分，是不能从她夺去的。」[1]

玛尔大和玛利亚的形象在历史上经常被用来代表两种不同的生活方式，默观的生活和行动的生活，依照我主的话：「玛利亚选择了好的部分。」第一种常被认为是更完美的。通常这种概念被应用於修道的召唤：默观生活的理解，广义地说，是为了献身於祈祷而远离世界；而行动的生活则努力於教导基督宗教的教义，照顾病人，和其他慈善工作。

从这个角度来看，数世纪以来，「在活动中」默观的可能性已经获得认同。然而，这说法的经典意义并非意味著普通信友在他们的职业、家庭和社会活动中成为默观者是可能的，而

是透过使徒的活动和在修道圣召道路上的慈善事工，这才成为可能的。

圣施礼华从我主对玛尔大所说的话中获得了新的诠释，并表明在默观和尽可能完美地完成我们的专业工作和日常职责之间是没有对立的。

在上篇文章中，我们已思考了基督徒默观的内涵：许多灵魂的单纯祈祷；温柔的顺从圣神；并在一切事上，寻求与基督认同；他们经由圣神的指引，透过与天主的亲密生活、祂的化工和设计，更智慧完整地扩展他们的心灵和思想。这种祈祷，「言语变得没有用，因唇舌已不能表达，理智静止了，不需思考，只需注视！灵魂开始咏唱新歌，因它感到自己整天在天主爱的注视之下。」 [2]

我们现在检视一下三种可能的默观「模式」：在专门用於祈祷的时段；在工作或在做不需要全神贯注之事的时段；最後，在吸引你所有注意力的工作时段。这三个交替的时段构成默

观的生活，因此，在日常活动中，灵魂同时居住在「天上和地上」，圣施礼华惯於这麽说。

在祈祷和虔敬行为中

首先必须在点缀著每天的虔诚行为中寻求默观，特别是在专用於心祷的时段。

「Et in meditatione mea exardescit ignis.『在我沉思中，烈火如焚。』这就是你祈祷的原因：把你自己变成一个火种，活的火焰，散发热和光。」[3] 心祷做得好，就像个提供一整天热气的「锅炉」。

每天忠於心祷的人，才能成为一个整天在世上默观的灵魂。这需要在祈祷时努力保持心神收敛；与我主孜孜不倦的对话，有时透过默想经文或一本书中的一段话，来帮助我们心神聚焦於天主；努力奮鬥克服分心；一次又一次谦卑地开始，不是依赖我们自己的力量，而是依赖天主的恩典。

圣施礼华教导我们在专心祈祷的时段，寻求默观：默观基督的生活；在感恩圣事中凝视祂；透过我主最神圣的人性与至圣圣三的三位交谈；透过玛利亚去到耶稣那儿……在心祷中，我们不能只满足於诵唸口祷，儘管我们可能起初需要使用它们一些时间，但我们总是把它们看作是打开默观之道的一扇门。

如同在人性的层面上，当朋友见面时，交谈通常是以一些习惯性的短语开始。但这不可能是他们对话的内容。他们的谈话必须变得更个人化，直到最後，由於彼此深刻的理解和熟悉，言语似乎变得多馀。与天主交谈更是如此。「一个接著一个的短诵……，热心好像永远不足够，因为语言是多麼贫乏……接著和天主更加亲密，凝视天主，不眠不倦。」 [4]

在工作或任何活动中

默观并不只局限於心祷的时间。在日常活动中，当你在做那些必须做但不

需要完全集中注意力的事情时，或者在工作中休息时，也可能实现默观。

我们可以默观天主：走在街上时；在履行家庭和社会职责时；做我们认为容易的事；在工作间隔中，或者在等候时.....

就像我们在心祷中，短诵可以成为默观的途径，在其他工作中，追寻天主的临在也能引导过默观的生活，一如天主让圣施礼华体验到的。「我无法理解：我知道一个人，当他接近圣体柜的圣火时，他原本是冰冷的(儘管他有著深厚的信仰)。然而後來，在街上、在汽车、电车和人群的喧闹杂音中，甚至在看报纸时，他却被天主疯狂的爱冲昏了头。」 [5]

这个事实完全是天主的礼物，只有我们真正想要，并且不以行动阻碍它，我们就能领受它。我们也能拒绝它：不收敛自己的感官、或让自己被好奇心所征服，或让自己沉浸在无用的想法和白日梦的洪流中，它们让我们分

心，精神枯竭。总而言之，就是我们的头脑和心灵「没放在」我们正在做的事情里。[6] 过默观的生活需要内在的刻苦，为天主的爱捨己，让祂统治我们的心，作为我们一切思念情感的焦点。

在日常活动中默观

我们知道，在祈祷中，我们不能满足於诵唸短诵，或仅仅阅读或默想；相反的，我们需要与天主对话，寻求以祂的恩宠达到默观的境界。同样，在我们的工作中，我们必须成为祈祷者，仅仅在工作开始时奉献，在结束时感谢，或者试著不断地更新奉献，与弥撒的牺牲相结合，仍是不够的。这一切无疑是取悦天主的。但是天主的子女必须更有胆识，目标更高超：像耶稣在纳匝肋工作时一样，与祂结合在一起，这样，由於我们是与超性的爱一起工作，我们开始默观是爱的天主。[7]

圣施礼华总是教导我们，默观是可能的，不仅是「当」我们在做某件事的时候，也是「藉著」天主想要我们做的事，「贯通」及在任务本身

「中」，儘管该事需要完全的专注。圣施礼华坚持，如果我们奋斗不懈，总有一天我们将无法区分默观与行动；这两个字对我们而言，最终是一体两面的。

圣多默阿奎那写道：「有两件事，当第一件事是第二件事的原因时，灵魂对第二件事的注意力并不妨碍或减少对第一件事的注意力。圣人既然意识到天主是他们一切所行所知的原因，那麽，他们在感知事物，或默观及实践任何事物的努力，都不会妨碍他们对天主的默观，反过来则不然。」[8] 因此，如果我们想获得默观的恩典，我们需要以天主成为我们所有行为的宗旨，这样做「不是为取悦於人，而是为取悦那考验我们心灵的天主。」

[9]

既然默观可以说是对荣福直观的憧憬，是我们生命的最终目标，那麼任何构成天主对我们意愿的一部分(包括我们的工作、家庭和社会责任)都可以成为默观的途径。换言之，任何这些活动都能以天主的爱和为天主的爱而进行，这也是一种默观的方式，而且没有什麼其他的形式比它更认识和爱慕天主。

我们可以为爱天主而在我们的活动「中」默观，因为爱是参与无限的大爱，这无限的大爱即圣神，「洞察一切，就连天主的深奥事理他也洞悉。」[10] 出於爱天主而工作的灵魂(不分心地)认识到，在工作的同时也在爱，藉著护慰者倾注基督之爱在天主子女的心中。[11] 「我们不仅在自然界的壮丽奇妙中，看到天主造化的匠心巧手；而且在自己工作和奮鬥的经验中，也能看到。」[12]

我们也可「通过」我们的工作来默观天主，因为如果是出於爱心，鑑於情

况而尽可能地做得完美；反映出天主的完美，就像基督自己的化工一般。这并非是因人性的成功，而是因在天主眼中的成功。这事从人的角度去看，可能是失败的，但从天主的角度去看，这事是好的：出於正直的意向、服务的精神，和德行的操练。简言之，在人性和超性两方面都是完美的。以这种心态履行的工作是一种默观的方式。因此，我们可以看到，默观是可能的，「通过」和在要求完全集中注意力的活动「中」，默观是可能的。

为天主的爱而工作的基督徒，等同於与基督活生生的结合而工作。因此，我们的工作即成为天主的工作，*operatio Dei*，亦即默观的方式。但要达到这境界，仅仅维持不犯大罪的状况，并可在道德上被接受，是不够的。还必须以英勇的爱德及德行为基础，以神圣的方式把圣神的恩典赐给那些对祂的行为温顺的人。

日常生活中的默观使灵魂预尝到与天主在天堂最终结合的甘甜。激励我们满怀爱意去工作，点燃我们不仅渴望藉著我们实行的活动，而是面对面的看到祂。「我们生活得像囚犯。当我们尽力完成所交付的责任（虽然我们有很多错误和限制），而灵魂渴望逃避，奔向天主犹如铁块被磁石所吸引，我们开始更积极主动地爱耶稣，出奇不意地和主相遇是多麽甜蜜.....。并以一种神圣、超性、神妙的全新的模式在世生活。记得西班牙黄金时代的流行话语吗？我们或许想品嚐这真理：『我生活，已不是我生活，而是基督在我内生活！』」（参阅迦2：20）[\[13\]](#)

F.J. Lopez Diaz

[1] 路10:38-42

[2] 圣施礼华《天主之友》307

[3] 圣施礼华《道路》92

[4] 圣施礼华《天主之友》296

[5] 圣施礼华，个人笔记，673 (1932年3月26日)。引用Andres Vazquez de Prada《主业团创办人》第一册，320页

[6] 参圣施礼华《道路》815

[7] 参若一4:8

[8] 圣多默阿奎那，S. Th. , Suppl., q. 82, a. 3 ad 4

[9] 得前 2:4

[10] 格前2:10

[11] 参罗5:5

[12] 圣施礼华《基督刚经过》48

[13] 圣施礼华《天主之友》296-297

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/gong-zuo-yu-mo-guan-er/](https://opusdei.org/zhs/article/gong-zuo-yu-mo-guan-er/)
(2026年3月9日)