

opusdei.org

# 工作与默观（一）

当圣施礼华坚持我们的工作可以成为默观的祈祷时，他是什么意思？这是关于如何圣化我们日常工作一系列文章的第一篇。

2019年2月4日

下载《工作与默观（一）》（pdf格式）

「在今天的默想中，希望我们再次下定决心——做一个默观者；在街道上、在工作中，跟天主不停的交谈，时时

刻刻，贯彻始终，如果我们真想忠实地跟随主的步伐，祈祷就是唯一的道路。」 [1]

对於那些被天主呼召在世上寻求圣德；将工作转化为祈祷；拥有默观灵魂的人来说，这确实是「唯一的途径」。因为「我们要麽学会在日常生活中找到我主，要麽我们永远都找不到祂。」 [2]

我们应该慢慢地思考圣施礼华教导的这个基本要点。我们在本文中 will 关注默观是什麽，这一系列中跟著的文章将更全面地探讨默观生活在工作 and 日常活动中的意义。

**就像在纳匝肋，就像第一批基督徒一样**

要在日常生活中发现天主赋予我们生命的终极价值和意义。耶稣在纳匝肋的隐居生活包括「叁十年辛勤工作、热心祈祷的时期，主过著和普通人一样的生活，是既神圣也富人性的生

活。在木匠工作坊里，祂默默地、无瑕地完成每件工作，就像日後祂在群众前所做的那样完美。」[3] 因此，祂教导我们，我们的职业、家庭和社会生活并不妨碍我们时时祈祷，[4] 反而是些机会，让我们与天主保持亲近，直到有一刻，我们无法再区分什么是工作，什么是默观。

第一批基督徒在日常生活中跟随著师父的脚步，沿著这条默观的道路行进。「无论在散步、交谈、休息、工作或阅读时，一个基督信徒在祈祷。」[5] 第二世纪的一位作家这么写道。几世纪後，圣大国瑞也描述了许多信徒的一个理想：「默观的恩宠不只是给予伟大的人，而拒绝给予卑微的人。许多伟人和许多卑微的人都接受该恩宠，无论他们是远离尘世、还是已婚的人士。因此，既然没有任何的状况被排除在默观的恩典之外，那麼任何一个在内心护守著自己心灵的人，都能被这恩宠启发。」[6]

教会的教导当局，特别是从第二次梵蒂冈会议以来，经常提醒我们这一教导。这对我们特别重要，因为我们有使命把基督带到各处，并向世界灌输基督的精神。正如圣若望保禄二世在提及圣施礼华的教导时说：「我们理解平日的活动是一条与基督结合宝贵的途径，能够成为圣化的场所和实材；操练美德的环境；在工作中实现爱的对话。因此工作被转化成祈祷的精神。所以，儘管一个人专心地从事他的各种工作，他还是可以持续默观天主的。」[7]

## 天主子女的默观

天主教教理中说：「教会称瞻仰天上荣耀中的天主为『荣福直观』」。[8] 在世上，我们就能够预尝到对天上天主完美的默观。这个开始，虽然受到限制，且与视觉有著不同的性质，[9] 但已是真正的在默观天主，正如恩宠一般，虽然不同於天上的荣耀，但仍然是天主神性真正的参与。保禄说：

「我们现在是藉著镜子观看，模糊不清，到那时，就要面对面的观看了。我现在所认识的，只是局部的，那时我就要全认清了，如同我全被认清一样。」[10] 因而，在这世上，如同「在镜子里」默观天主，是件可能的事，感谢超性叁德—活生生的信仰、希望和爱德。信德，与望德结合，受到爱德的鼓舞，「使我们预尝荣福直观的喜悦和神光，那是我们在此世旅居的目标。」[11]

默观是对天主的爱和喜悦的认知，以及祂在受造物、超自然启示中所显示的计画，最完满的体现莫过於我主耶稣基督的诞生、死亡和复活上。圣十字若望称默观为「爱的科学」。[12] 圣多默阿奎那将其定义为：对真理的透彻认识，不是藉由推理的过程，而是藉由强烈的爱情。[13]

心祷是与天主对话。你写道：「『祈祷是和天主谈话。可是谈些什麼呢？』谈什麼？就是谈天主，谈你自

己：你的快乐、忧愁、成功与失败、高尚的抱负、每日的担忧，甚至你的弱点！感恩和祈求；真爱和赔补。

简单地说，认识祂，也认识你自己：

『与祂交往！』」[14] 在属灵生活中，这种与天主的对话随著信赖的孝爱之情的增加而逐渐简化。这样一来，祈祷就不再需要言语，无论是外在的还是内在的。「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！」[15]

这就是默观的含义：一种积极没有言语的祈祷，强烈而宁静，深沉而单纯。这是天主赐给那些真诚寻求祂的人的恩典，那些全心全意地用行动实现祂的旨意的人，那些努力活出祂的临在的人。「一个接著一个的短诵...，热心好像永远不足够，因为语言是多麽贫乏...接著和天主更佳亲密，凝视天主，不眠不倦。」[16] 圣施礼华坚持，这一切都可能发生，不仅仅在於明确祈祷的时刻，而且也在

「因我们的情况和职责，而尽力完善的做好所交付给我们的工作（儘管自己有很多的错误和限度）。」[17]

## 在护慰者的行动之下

在恩宠中，圣父、圣子和圣神居住在我们的灵魂里，[18] 我们是天主的宫殿。[19] 言语无法表达至圣圣叁奥迹寓居於我们灵魂深处的富饶。圣父永恒地生了圣子，而圣神，爱的持久连繫，由圣父和圣子而共发。藉著天主的恩典，我们以儿女的身份参与这至圣圣叁的生活。护慰者把我们与圣子连接，圣子降生取得人性，为了让我们得以分享天主性：「但时期一满，天主就派遣了自己的儿子来，生於女人，生於法律之下，为把在法律之下的人赎出来，使我们获得义子的地位。为证实你们确实是天主的子女，天主派遣了自己儿子的圣神，到我们心内喊说：『阿爸，父啊！』」[20] 我们与圣子的结合，不是孤独的，而成为一个身体 - 基督的奥体，所有男

女都被召唤成为箇中的肢体，像使徒一样，成为吸引人的工具，分享基督的司祭身份。[21]

默观的生活是天主子女的生活，与天主叁位亲密接触的生活，满溢出使徒的热情。是护慰者倾注在我们心中的爱情，使我们认识天主，否则是无法获得的，「那不爱的，也不认识天主，因为天主是爱。」[22] 若我们越爱天主，我们就越瞭解祂，因为那份爱(超性的爱)是圣神无限爱情的参与，[23] 「圣神洞察一切，就连天主的深奥事理祂也洞悉。除了人内里的心神外，有谁能知道那人的事呢？同样，除了天主圣神外，谁也不能明瞭天主的事。」[24]

这份大爱，使灵魂与天主神性位格有深刻的亲密度，对天主的理解更加敏锐、迅速、精确和自然，也与基督圣心有深刻的和谐。[25] 在人性层面也是如此，那些彼此相爱的人也更容易理解对方。圣施礼华用这个比喻，在



某些程度上诠释了我们对天主的默观是什麽样。「从我家乡来的人，有时会说：『看那个人是怎麽默观的！』他可能指的是抱著孩子在她怀里的母亲，或是望著自己未来妻子的男人，或是在照顾生病丈夫的女人——纯洁而高贵的人性情感。这就是我们应该如何默观的方式。」[26]

但是，即使人类的经历，无论多麽美好，都不过只是天主赐予忠信的灵魂默观祂的微光。超性的爱情不仅在高度、品质和力量上远远超过人性的爱，并且圣神的恩典使我们能够被祂顺服的引导。这些恩典(上智、明达、超见、刚毅、聪敏、孝爱、敬畏天主)与天主以「同等自然」的亲近，同步成长，於是展开默观生活的整个视野。

特别是透过上智之恩，圣神赐予我们首个最伟大的恩典，[27]使我们不仅认知并认同天主有关祂和祂的受造物真理的启示(正如信仰一样)，况且有

「滋味」，能以「某种品尝到的甜味」认知真理。智慧，sapientia 一词，可以解作好像是「有滋味的(贤慧的)知识」sapida scientia。[28] 因为这个恩典，不仅能增长一个人对天主的爱，而且是以一种新的方式体认天主。[29] 「有一种知识，只有通过圣德才能获得。也许你遇到一些隐蔽的灵魂，他们不为世界所知，极度的卑微、自我牺牲、神圣，且具有不平凡的超性观点。『父啊！天地的主宰！我称谢你，因为你将这些事瞒住了智慧和明达的人，而启示给小孩子。』」(玛11:25)[30]

透过上智的恩典，默观生活进入天主的深奥。[31] 圣施礼华邀请我们去默观「圣保禄在其书信中向我们提出了一整套默观生活的规划，包括知识与爱情，祈祷与生活...『愿基督因著你们的信德，住在你们心中，叫你们在爱德上根深蒂固，奠定基础，为使你们能够同众圣徒领悟基督的爱是怎样的广、阔、高、深，并知道基督的爱

是远超人所能知的，为叫你们充满天主的一切富裕。』(弗3:17-19)」  
[32]

我们应该向圣神祈求上智的恩典，以及其他的恩典。它们是天主圣爱的礼物，是护慰者送给那些全心、全灵、全力热爱天主的人的瑰宝。

## 默观之路

当一个人爱德的程度越高，他与天主的熟悉度也就越高，这使得默观成为可行的。如果一个人只活出最起码程度的爱德，他自满於不犯大罪，不指望全面的实行天主的旨意，只在某些方面苟同天主的旨意。然而，他的爱不渴望能爱更多，也没有虔敬的热诚，那种更类似与陌生人的官式礼貌，而非与子女的亲情。凡满足与天主仅有这种关系的人，对于启示真理只会获得微弱而短暂的认识，「因为，谁若只听圣言而不去实行，他就像一个人，对著镜子照自己生来的面

貌，照完以後，就离去，遂即忘却了自己是什麼样子。」[33]

另有一种截然不同的情况，一个人坦诚的愿望在一切事上，依赖恩宠的帮忙，拥抱天主的旨意，利用他力所能及的方式：心祷和口祷，领受圣事(勤办告解和勤领圣体)，工作和诚实的尽职，整天寻求天主的临在，忠於生活的计画和追求深度的基督徒培育。

现代社会让很多人只为外在的生活忙碌，焦虑的急於拥有物质，东奔西跑，四处张望，分散自己的注意力，也许试图掩盖自己内心的空虚，失去生活的超然意义。但是，既然我们已经觉悟到成圣和使徒工作的神圣召唤，就应该具有相反的体验。当我们外在的活动越纷扰，我们内在的生活就该越强烈密切：内心的收敛，寻求与在我们心灵中的天主对话，克制自己的慾望：「肉身的贪慾，眼目的贪慾，以及人生的骄奢。」[34] 要默观天主，需要有一颗洁净的心。「心里

洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。」 [35]

让我们请求我们的至圣母亲玛利亚，为我们在日常生活中，从圣神那里获取一份默观者的恩典，一份在她自己生命中发出如此耀眼光芒的恩典。

J. Lopez

---

[1] 圣施礼华《天主之友》238

[2] 圣施礼华《与施礼华蒙席会谈》  
114

[3] 圣施礼华《天主之友》56

[4] 参路18:1

[5] 亚历山大克勉，Stromata，7, 7

[6] 圣大国瑞，有关厄则克耳讲道2, 5,  
19

[7] 圣若望保禄二世於2002年1月12日，纪念真福施礼华百年诞辰庆祝会中致辞：「平凡生活的伟大」

[8] 《天主教教理》，1028

[9] 圣多默阿奎那《神学大全》I, q.12, a.2, c; II-II, q.4, a.1; q.180, a.5, c.

[10] 格前13：12

[11] 《天主教教理》163

[12] 圣十字架若望《心灵的黑夜》，2, 18, 5

[13] 圣多默阿奎那《神学大全》II-II, q.180, a.1, c and a.3, ad 1

[14] 圣施礼华《道路》91

[15] 圣施礼华《天主之友》307

[16] 圣施礼华《天主之友》296

[17] 同上

[18] 参若14:23

[19]参格前3:16；参格後6:16

[20]迦4:4-6

[21]参格前12:12-13,27；弗  
2:19-22;4:4

[22]若一4： 8

[23]参圣多默阿奎那《神学大全》II-II, q.24 a.7, c. In Epist. Ad Rom ., c. 5, lect. 1

[24]格前2:10-11

[25]参玛11:27

[26] 圣施礼华，讲道「事奉天主的喜悦」

[27]参圣若望保禄二世1989年4月9日  
讲道

[28]圣多默阿奎那《神学大全》II-II,  
q.45, a.2, ad 1

[29]参若6:69; 罗8:5

[30]圣施礼华, 讲道「智慧的美酒」

[31]格前2:10

[32]圣施礼华《基督刚经过》163

[33]雅1:23-24

[34]若一2:16

[35]玛5:8

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/gong-zuo-yu-mo-guan-yi/](https://opusdei.org/zhs/article/gong-zuo-yu-mo-guan-yi/)  
(2026年1月10日)