

默观之路

我们说在日常生活中迈向默观的道路，意思是允许圣神在我们内心塑造基督，好让祂的面容映照在我们的容颜上。

2021年8月15日

—— 接受天主的恩赐

—— 为天主的时间

—— 祈祷中的属灵战斗

—— 寻找新的光亮

——当灵感不来时 ——改变世界的源头

福音里很强调当耶稣在履行祂的使命时，祂必然会祈祷请求帮助。因此祂转求天父的时辰，标记了祂传教的步调。耶稣在受洗前（参路3:21）；在拣选十二宗徒的前一天晚上（参路6:12）；在耶稣显圣容之前的山上（参路9:28）；在橄榄园里的祈祷；为祂将面对受难前的准备（参路22:41-44）。我主花了很多、很长的时间祈祷：黄昏、彻夜、清晨、或在积极的传道授业时。事实上，祂不断地祈祷，并反复提醒祂的门徒「应当时常祈祷，不要灰心。」（路18:1）

为什么我主给我们这个榜样，并这么坚持呢？为什么祈祷是如此不可或缺呢？实际上，祈祷回应了每个人最亲密的渴望，我们受造的目的是为进入

与天主谈话、并默观祂。但祈祷最珍贵的，因是天主赐予的礼物，祂提供给我们：「真实而生活的天主仍不倦地召唤每一个人，在祈祷中与祂奥妙地相遇。信实的天主总是先在祈祷中采取这种爱的行动，而人的行动则常是一种回应。」[1]

为了效法基督并分享祂的生命，我们必须成为祈祷的灵魂。透过默想耶稣基督所启示的天主奥秘，我们的生命逐渐转变成祂的生命。而应验了圣保禄对格林多人所讲的这一席话：「我们众人以揭开的脸面反映主的光荣的，渐渐地光荣上加光荣，都变成了与主同样的肖像，正如由上主，即圣神在我们内所完成的。」（格后3:18）像圣保禄一样，所有基督徒都被召唤在他们自己的容貌中反映出基督的面容：成为宗徒、天主之爱的使者，这是我们在祈祷时能亲身经历的。这就是为什么我们需要「在世上加深我们的默观祈祷，并且帮助他人走这条『默观之路』。」[2]」[3]

接受天主的恩赐

一个信友在祈祷的步调中成长，而默观则是「渴望在福传中成长」的出发点。正如教宗提醒我们的：「为了做好福音的分享，最佳的鼓励来自以爱来默观福音，流连在字里行间，用心去阅读它。如果我们用这样的方式接近福音，我们会惊讶到福音之美，常为之振奋。」[4] 因此，我们需要「复原默观的精神」。「这能帮助我们时常地意识到一份宝藏托付给我们，促进我们的人性，和有助善度新生。我们能给别人，没有比这更宝贵的了。」[5]

福音中为我们介绍了各种各样的人，他们的生命都因与基督相遇而改变，并使他们喜于成为我主救赎讯息的传承者。其中之一是撒玛黎雅的那位妇人，正如圣史若望所叙述的，她原本只是想去耶稣坐着休息的井边打点水。是祂开始了这段对话：「请给我点水喝！」（若4:7）起初，撒玛黎雅

妇人不太愿意跟祂继续聊天：「你既是个犹太人，怎么向我一个撒玛黎雅妇人要水喝呢？」（若4:9）但我主让她看到，事实上，祂就是她所寻找的水：「若是你知道天主的恩赐，……」（若4:10）「但谁若喝了我赐与他的水，他将永远不渴；并且我赐给他的水，将在他内成为涌到永生的水泉。」（若4:14）

在触及到撒玛黎雅妇人的心底之后，基督简单地表明自己知道她的过去。

（参若4:17-18）由于基督以如此的大爱对待她，以至于她没有感到丝毫的气馁、被拒绝。相反，耶稣向她展现了一个新宇宙，充满希望的新世界，因为和解的时刻——向世上所有男女敞开祈祷之门的时刻，已经到来：「女人，你相信我罢！到了时候，你们将不在这座山，也不在耶路撒冷朝拜父。……然而时候要到，且现在就是，那些真正朝拜的人，将以心神以真理朝拜父，因为父就是寻找这样朝拜他的人。」（若4:21.23）

在与耶稣的对话中，撒玛黎雅妇人发现了关于天主和她自己生活的真相。她接受了天主的恩赐并彻底的皈依了。因此，教会在这段福音中，显示了祈祷最能表达的形象：「耶稣口渴；祂的要求来自天主内心的深处：天主渴望我们。不管我们知道或不知道，事实上，祈祷就是天主的渴望与我们的渴望相遇。天主渴望我们渴望祂。」^[6] 祈祷是天主主动的征象，祂走出来寻找我们，并等待我们的回应，使我们成为祂的朋友。尽管有时看起来，好像是我们主动的花时间去祈祷，然而，实际上我们只是在回应天主的呼召。祈祷其实是种相互的呼唤：天主寻找我并等待我，而我需要天主并寻找祂。

为天主的时间

世上的男女都渴望天主，尽管他们没有常常意识到这一点，甚至拒绝去找活水的源头，献给我主的祈祷时间。撒玛黎雅妇人的故事在许多的心灵中

重演。耶稣渴求一点点的关注，并试图在人心中开始对话，也许是在似乎不合适的时候。对我们来说，每天分分秒秒的时间，好像都还不够用；在这么紧凑的时间安排中，哪有回应耶稣的空间！但是当我们让自己被我主吸引，进入默观的对话里，会猛然发现祈祷不是我在为天主做些什么，而是天主在给我的一份恩赐，我只需迎接。

将时间献给我主，不仅不是待办事项清单上的另一项，也不只是在已很紧苛的日程表上添加的另一个负担而已。试想我们在日常生活中，能获享一份珍贵的礼物、一颗珍珠瑰宝、或隐埋甚久的宝藏，怎能不会打从心底去接纳、去呵护呢？

选择什么时候去祈祷，取决于一个欲求被爱征服的坚定的意志力；祈祷不是当我们有多余的时间才去做，而是我们需要真诚的付出时间去祈祷。如果当我们的日程表中可能出现空档

时，才去祈祷，那很可能我们就是不定期的去做了。选择何时去祈祷，披露一个人内心的秘密；显示了爱天主的情怀在我们日常兴趣中所占的位置。^[7]

总是有可能祈祷的。一个基督徒的时间纯属于复活的基督，祂天天都与我们在一起。（参玛28:20）为祈祷安排时间，最常碰到的试探就是因缺乏信心，而表明了我们真正的偏好：

「当我们开始祈祷的时候，成千上万我们认为是紧急的工作或焦虑，会优先出现在眼前。再说一次，这是心灵要面对真理的时刻：究竟甚麼是它的真爱。」^[8]我主永远是排第一顺位。因此，我们自己得决定祈祷的最佳时间，或在灵修指导中寻求方向，为使该计画配合我们个人的情况。

当圣施礼华在为使徒工作旅行时，经常在车子里祈祷。在没其他选择的情况下，他也在电车上祈祷，或走在马德里的街道上时。那些在平凡生活中

追求圣德的人，发现自己处于相当类似的境地；身为父母的，有时也别无选择，只能在照顾幼儿时祈祷。这是非常取悦天主的。但在如果我们意识到上主正在等待我们，并希望在祈祷中赐于我们所需的恩典，势必就能腾出最佳的时间和地点去祈祷。

祈祷中的属灵战斗

将祈祷视为一门艺术，意味着认识到我们总是可以在祈祷中成长，让天主的恩宠在灵魂中更加充分地发挥作用，因此祈祷也是一场战斗。^[9]首先，是对抗我们自己。当我们尝试制造内心的沉默时，分心就会侵入我们的思维。向我们揭示我们所依恋的是甚么，使我们趁机寻求天主的帮助。
[10]

现今，我们拥有无限可能的科技，可以透过多元的方式促进沟通交流，不幸的也为我们制造了大量的分心机会。因此，我们在成长默观的生活中所面临着的一个新挑战：学习在无数

的外在噪音的围攻之下，修练内心的沉默。普遍的共识认为：快速并有效地完成工作比较反思或学习更为重要。我们已经惯于在同一时间处理多重任务，将注意力分散在同时进行的多项工作中，这很容易导致生活在一个只靠「行动 - 反应」躁动不安的环境中。然而，面对这种现况，也赋予注意力和专注力崭新的价值观，视两者为保护我们具有价值的暂停和查究能力的一种途径。

内心的寂静是默观生活的必要条件。使我们摆脱眼前种种看似容易的事，因它们总是一再让我们分心劳神，却无法满足我们的依恋及期待，从而使我们能够回过头来专注于我们的真善：我主耶稣基督，祂在祈祷中与我们相遇。

内心的收敛包括把已分散于许多活动中的投注力，转向凝聚在更强而有力的内在世界。在那里，我们更容易找到天主，祂临在我们的日常生活中、

在祂每天行动的小迹象中、在我们接受的光亮中、在他人的态度中.....因此，我们能够更易于向祂表达我们的敬拜、悔改、感恩和请愿。这是为什么对于身处世界中的默观灵魂，内在收敛是这么地重要。「销魂夺魄，慑人心神的祈祷，得力于内心的收敛，甚于环境的僻静。」[11]

寻找新的光亮

祈祷也是人在寻求天主，当然不会满足于以常规的方式和祂谈话。须知要维持任何一种持久的关系，就必须要求人持之以恒的去领受发掘对方的爱。因而，这份努力也该在我们与天主的关系中找到，尤其是在特地献给祂的时刻中铸练而成的。

「如果你专心行事，你生活的每一件事物都可奉献给上主，能够提供一个机会，让你与天父交谈，因为祂常常为你保存新光明的启发，并赏赐给你。」[12] 理所当然的在天主赐予这些光亮时，相信祂的孩子们热切的寻

求祂，我们准备以赤子之心聆听祂的话语，同时把成见抛在一边。此刻，撒玛黎雅妇人在井边的态度是我们的榜样，因为她心中一直保持着对默西亚到来的渴望。

这种努力导致我们把每天发生的事情引入与主的对话中，而且不期望立即找到适合我们紧迫需求的解答。更重要的是去思考我主希望我们为祂做什么，因为通常祂对我们唯一的期望，就是我们单纯的将自己置于祂前，并感恩地想起圣神在我们内心默默的作为。或者圣神提醒我们从福音中取一段，成为「场景中的另一个人」，并于其中安静地默观。^[13] 让我们自己接受基督的挑战。我们也可以使用教会当日礼仪庆祝中的文字来滋养我们的对话。祈祷有取之不尽的泉源。如果我们抱着新的希望求助于它们，圣神自会照料这一切的。

当灵感不来时

然而，无论我们付出多大的努力，但有时候我们在与天主的对话中，还是会碰到困难。记住我主的告诫是多么令人安慰：「你们祈祷时，不要唠唠叨叨，如同外邦人一样，因为他们以为只要多言，便可获得垂允。」（玛6:7）当下是再度信赖圣神的行动的时候了。「圣神也扶助我们的软弱，因为我们不知道我们如何祈求纔对，而圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。」（罗8:26）

在评论圣保禄的这句话时，本笃十六世提及，我们祈祷时，该是满心的舍弃交付：「我们想要祈祷，但天主离我们很远，我们没有话说、没有语言与天主交谈，甚至脑子也一片空白。我们只能全然敞开自己，把时间交给天主，等待祂帮助我们进入真正的对话。宗徒说：正是这种空虚或缺乏言语、甚至缺乏与天主接触的渴望，圣神不仅完全理解，而且带着我们、为我们诠释天主。透过圣神，正因为我

们的软弱而成为真正的祈祷，与天主真正相遇。」[14]

因此，如果我们发现很难与我主交谈，千万不要灰心丧志。当我们的心似乎要对属灵的现况关上大门时，当祈祷的时间似乎变得很长时，并且我们的思绪徘徊在其他事上时，也许圣施礼华的见解能给我们一些帮助：

「要谨记，祈祷并不在于巧言令色，也不在于虚夸的或安慰的言词。

有时候，祈祷不过是看一眼我们的主或祂的母亲的圣像；有时候，祈祷是一个用话语表达出来的请求；或奉献善事、忠信的成果。

我们要好像一个站在天主我们的主门前站岗的卫兵一样，而这就是祈祷。或者，好像一头躺在牠主人脚下的小狗一样。

不要介意这样告诉祂：上主，我在这里，好像一头忠狗；或者，更好说好

像一头小驴子，不会踢那爱牠的人。」[15]

改变世界的源头

祈祷的生活打开了亲近天主的大门；帮助我们看清自己免不了过于强调只有相对重要性的问题，并提醒我们自己永远在我们天父的手中。同时，祈祷并没有将我们与世界隔绝，也不是让我们逃避日常的问题。真正的祈祷是能产生影响力的：影响我们的生活、光照它、并让我们睁开眼睛以超性的视野看透四周的一切。一如教宗圣若望保禄二世所说：「热切的祈祷……不使我们偏离对历史的承诺：敞开胸怀接受天主的爱，也能敞开胸怀接纳弟兄姐妹的爱，并使我们能够按照天主的计画来塑造历史。」[16]

在祈祷中，我主不仅为我们解渴，并鼓励我们与他人分享亲近祂的喜乐。这就发生在撒玛黎雅妇人的心里，与耶稣相遇之后，她赶紧想让周围的人认识祂。「城里有许多撒玛黎雅人信

从了耶稣，因为那妇人作证说：『他向我说出了我所作过的一切。』」

(若4:39) 真诚祈祷的一个标志就是渴望与他人分享自己与基督的经历：「若不感到需要向人谈论心爱的耶稣、不介绍祂、不让人认识祂，何爱之有？」[17]

圣母玛利亚亲自教我们如何祈祷。在心中默存她对爱子的关切。（参路2:51）她也陪伴耶稣的门徒祈祷。

(参宗1:14) 她向他们显示了全然拥抱圣神恩赐的大道，激励他们迈向福传的神圣冒险。

Juan Francisco Pozo – Rodolfo Valdes

[1] 《天主教教理》2567

[2] 圣施礼华《天主之友》67

[3] 范康仁蒙席《牧函》2017年2月
14日，8

[4] 教宗方济各《福音的喜乐》2013
年11月24日，264

[5] 同上

[6] 《天主教教理》2560（参圣奥思定，*De diversis quaestionibus octoginta tribus* 64, 4:PL 40, 56）

[7] 参《天主教教理》2710

[8] 同上，2732

[9] 参同上，2725ff

[10] 参同上，2729

[11] 圣施礼华《犁痕》460

[12] 圣施礼华《炼炉》743

[13] 圣施礼华《天主之友》222

[14] 本笃十六世，一般接见，2012年
5月16日

[15] 圣施礼华《炼炉》73

[16] 教宗圣若望保禄二世《新千年的
开始》33

[17] 教宗方济各《福音的喜乐》264

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/mo-guan-zhi-lu/](https://opusdei.org/zhs/article/mo-guan-zhi-lu/) (2026年1月
18日)