opusdei.org

认识祂，认识自己（十三）：不需思考，只需注视！

默观祈祷在我们内孕育出一种新的方式，来观察周围发生的一切，分享天主的世界观。

2021年5月2日

——植根于天堂的植物

——用灵魂的眼光看永恒

——冷静。平安。扎实的内在生命

在基督宗教的第一个世纪中，从政治和经济的角度来看，安提约基雅位居世界第三重要城市。在那里，「基督徒」一词首先用于耶稣的跟随者身上。（参宗11:26）那城市的第三任主教是圣依纳爵。在图拉真统治期间，被判处死刑后，他经陆路被带到色娄基雅海岸（现位于土耳其南部），并从那经海路送往罗马。船在途中停留在数个港口。在每个地方，依纳爵都接待了来自该地区的基督徒，并利用机会致信给耶稣跟随者的团体：「我写信给所有的教会，让大家都知道，我是凭自己意志的自由而为天主致命。」[1] 圣依纳爵主教非常清楚，自己会在弗拉维安露天剧场（现为罗马竞技场）中，会被野兽吞噬而殉道。因此，他不断请求众人为他祈祷，使他有勇气能坚持到底。好几次他向我们敞开他的心扉，让我们窥见他灵魂的深处：「我对尘世的贪恋都被钉死在十字架上，在我心里已

没有任何渴望世俗事物的火花，只有潺潺的活水在我心里低语，『到天父这来。』」[2]

植根于天堂的植物

在圣依纳爵内心的低语 - 到天父这来！这是我们所有人想与天主结合为一最成熟的、自然和超然的期盼。古希腊哲学家早已在我们存在的深处发现了我们对神圣事物的向往、对真正的家乡的渴望，好像我们「不是尘世的，而是天堂的植物。」[3] 本笃十六世在他讲解祈祷的教理中，强调古往今来的所有文化都见证了人类对天主的渴望：「所有男人和女人对无限和永恒的渴望、对美丽的追求、对爱情的饥渴、对光明和真理的需求都激励他们趋向绝对性。圣多玛斯阿奎纳，历史上最伟大的神学家之一，将祈祷定义为『人类渴望天主的表达。』这种对天主的吸引力，是天主亲自放在我们内心的，即是祈祷的灵魂。」[4]

我们这世代最常见的问题之一就是「内心的分割」，尽管有时有人对此并不注意。通常，我们发现很难将注意力集中在单一工作上。我们看到生活中不同的面向不能和谐地融合在一起。我们很难把自己的过去和未来连结起来，也不知如何把生活中这么多千变万化的想法和感受融合起来。随着时间的流逝，我们甚至可能不得不面对自己多样的「版本」。我们渴望生活的合一，但是这种合一并非像当今其他的许多产品一样被「制造出来」。

在我们新千禧年开始时，圣若望保禄二世说道：「尽管今天的世界已普遍世俗化，但也『普遍有着对灵性的需求』，而且多半是『对祈祷的重新需求』。」[5] 今天，我们也在网络上看到了许多创意，目的在增强我们外在和内在的沉默、聆听和集中精神的能力，以使我们的身体与精神能和谐共处。这些理当可以提供某种自然的平静。但是基督徒的祈祷提供我们的

宁静，不仅是短暂的平衡，而是与对生命合一的认知，源自于与天主亲密的关系。

祈祷是一件礼物，在我们内心衍生出一种新的、合一的现实观。「是在养成一系列的操练和惯例之前的内在态度，是在崇敬朝拜或赞颂之前，亲临于主的存有方式。」[6] 显然，这种「内在态度」、「亲临于主的存有方式」，不是一夕之间发生的，也不是在没有充分准备的情况下，天主能赐于我们的；那是件礼物，也是一项任务。

用灵魂的眼光看永恒

在圣施礼华于1967年10月「朝向成圣」的讲道中，扼要的描述了祈祷生活的途径。[7] 从他自己的经历讲来，我们开始祈祷时，经常会用童年时就背下来的简单口祷。随着时间的流逝，我们与耶稣的友谊不断加强，逐渐学会进入耶稣的受难、死亡和复活，并努力以祂的榜样和教导为我们

生活的基础。我们内心开始意识到有需要去辨识和接近天主圣三：圣父、圣子、圣神。主业团的创办人向我们保证，时间成熟了，我们开始过着默观的生活：「我们的双唇干渴裂开，渴望在活水泉源畅饮，我们整天在丰盛清澈的永生水泉中行走。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！」[8]

在这条祈祷的路上，无论我们找到自己在何处，我们都可以自问：我的祈祷与我对永生的盼望有什么关系？当我们说祈祷变成「注视」而不再是言语的问题，意思是什么？

透过我们的祈祷，我们希望在此时此地，就能像天主那样的看到受造界。在祂的帮助下，我们以发自于爱的「单纯直觉」[9] 来掌握周围发生的一切。这是祈祷的最大成果，并且可改变我们的一生。祈祷不仅能帮助我们改变某些态度或克服我们的缺点。基督徒的祈祷首先是要朝向与天主结

合的目标，从现在开始逐步学习以祂的方式观察世界。天主要用自己的光照来治愈我们的视野、我们看待世界和周围众人的方式。我们通过耶稣与天主建立的爱情关系，不仅关乎于我们所「做」的事情，更关乎它改变了我们的「身份」。

藉由天主的帮助，我们锻炼出这种超然的「观察方式」，我们学习去发现隐藏在每个受造现实中的美善，即使这美善很难被人发现。因为没有任何事物能逃脱天主慈爱的计画，它永远比任何邪恶都强大。因此，我们学习以新的方式重视尊敬他人的自由、放弃为他人做决定的诱惑，彷佛万有的命运都取决于我们自己的行动。我们也更清楚的理解：天主的作为有其自己的方式和时间，我们既不该也不可控制。默观祈祷也帮助我们除免希望立即解决每个问题的执着痴迷，于是，更容易发现我们周围的一切、及世上的创伤和弱点中，存在的光明。

用天主的眼睛来看，使我们摆脱了与其他人的「暴力」关系，因为我们想进一步使祂的全能之爱在他们身上成全，而不是由于我们笨拙的干预反而阻碍了它。圣多玛斯阿奎那说：「当我们面对面观看天主时，（格前13:12）我们感受到完全的幸福，默观在未来的生命中将是完美的。」[10] 祈祷的力量让我们在世上已可分享这天主的视野，尽管总还是「像看镜子一样」。（格前13:12）

1972年，在葡萄牙的一次聚会中，有人问圣施礼华如何以基督徒的方式面对日常的问题。主业团的创办人特别指出，祈祷的生活有助于以新的方式看待事物：「我们获得了不同的标准；我们用灵魂的眼睛来看事物、思考永恒和天主的爱，这也是永恒的。」[11] 他经常说：「我每天更加相信天堂的福乐，是为那些懂得如何在世上快乐生活的人。」[12] 十四世纪的一位拜占庭神学家说过类似的话：「祈祷不仅为我们准备了真实的

生活；还能使我们现在就过那种生活，并且已经能按照它采取行动。」[13]

冷静。平安。扎实的内在生命

当《天主教教理》转向祈祷的话题时，提出一个令我们惊讶，并可永久检视自己良心的问题：「祈祷时，我们从何处说起呢？是从我们的高傲和我们自己的愿望吗？抑或是从谦虚和忏悔的心的『深处』呢？(咏 130:14)『谁若谦抑自下，将被高举。』谦虚是祈祷的基础。」[14]

默观祈祷需要我们「朝永恒观看」，这只能在谦卑的沃土上；在对天主能解决问题上，并持开放态度的氛围中，而不是在我们自己的氛围中成长。在实践中，有时我们对自己的智能和计画过度自信到好像天主几乎不存在一样。我们总是得在人和事之前培养新的谦卑，这才是天主行动的沃土。教宗方济各在以祈祷为主题的教理讲授中，指出达味王的经历：「在

他眼前展现出的世界并非是个沉默的场景。在事情发展的背后，他的观察捕捉到一个伟大的奥秘。这正是从祈祷萌生的：深信生命不是毫无意义的溜过我们身旁，而是一个令人惊喜的奥秘。」[15]

然后，透过分享默观祈祷提供给我们以世界中心的「观察方式」，我们即可尽己所能地在这一生中满足我们内心想与天主、与他人合一的饥渴。我们会惊讶地发现自己为教会和其他男女不遗余力的工作，看到我们的才能蓬勃发展，「就像一棵种植在溪畔的树，准时结果，枝叶不枯。」（咏1：3）我们能预尝到我们在永恒中注定的和谐，以及世界永远无法提供的和平：「冲！冲！冲！做这个，做那个！狂热的、疯狂的想要行动！做出让人赞叹的物质成果……他们只为『今天』而工作，他们的眼光只限于『今天』。而你必须以永恒的眼光去看一切事物，把过去和未来都『掌握

在眼前』。冷静。平安。扎实的内在生命。」[16]

安德斯马图特（Andres Cardenas Matute）

---

[1] 安提约基雅的圣依纳爵《致罗马人书》4

[2] 同上，7

[3] 柏拉图，Timaeus, 90a

[4] 本笃十六世，接见，2011年5月11日

[5] 圣若望保禄二世《新千年的开始》33

[6] 本笃十六世，接见，2011年5月11日

[7] 圣施礼华《天主之友》306

[8] 同上，307

[9] 多玛斯阿奎那定义默观为对出于爱的真理的直觉理解：“simplex intuitus veritatis ex caritate procedens;” see S. Th. II-II, q.180, a.3, ad 1 and In III Sent., d.35, q.1, a.2, sol.1. 在最近出版的《透过工作的圣德》（edited by Maria Ferrari: Scepter Publishers),一书中，范康仁在圣化工作的情况下讨论默观的定义

[10] 多玛斯阿奎纳，S. Th. II-II, q. 180, a. 4

[11] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1972年11月4日

[12] 圣施礼华《炼炉》1005

[13] Nicholas Cabasilas《基督的生平》

[14]《天主教教理》2559

[15] 教宗方济各，接见，2020年6月24日

[16] 圣施礼华《道路》837

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-shi-san-bu-xu-si-kao-zhi/ (2025年12月10日)