opusdei.org

越人性，就越神性（九）：分享天主的目光

一些美德可以幫助我們在日常的活動中成為一個默觀的靈魂。

2022年9月25日

越人性，就越神性（九）：分享天主的目光**（收聽普通話錄音）**

打開大門的勇氣

為了成為默觀者要謙遜和超脫

尋求祈禱所需的「有福的孤獨」

用來體味日常生活的飲食

許多哲學家、科學家和藝術家將默觀定義為一種十分專注、充滿愛意地觀察世界的藝術。能夠讓我們發現一切事物中所蘊藏的真理與美麗，即使是在我們意想不到的地方；且願意放棄我們的控制慾，而懂得去欣賞呈現於周遭的種種事物，尤其手邊的小東西。你我儘管經常也想用關心和愛來觀察這世界，但為什麼默觀有時仍顯得如此的奧秘呢？相信我們都渴望學習如何成為默觀者，畢竟所有受造的現況實際上都值得我們默觀，何況造物主更是將祂的無限美善反映在我們周圍的奇事裡。

我們是天主為默觀而創造的。這種能力只有在來世才能完成，屆時我們將面對面地看到造物主，不僅能清楚地了解祂，並為所有受造物深感慶幸。但正如聖施禮華所提醒我們的，即使在現今的每時、每刻、每天，我們都被呼召「在世間的一切萬有中看到天主；在人、事 - 不論大小事、甚至在我們看來毫不起眼的事情上；在取悅我們的喜慶裡、以及令我們痛苦的不幸中。」[1] 我們渴望將生活的一切轉變為讚頌、感恩、補贖和懇求。但關鍵就在於要透過我們每天周圍的喧囂忙亂、身邊的一切人事物中找到天主，默觀祂。

聖多瑪斯·阿奎那將默觀定義為「源發於愛，對真理的單純直覺。」[2] 這是一種看待真實生活的方式，但不須依賴學習某些技巧。隨時隨地提供給每個人，因為它的泉源歸於天主賜給我們的愛，來指導我們觀察的方式。天堂雖有許多聖人，但彼此之間卻有著天壤之別；無論有無學識，或是否參

與了史無前例的使命，他/她們的共同點則在自己的生命中看到這種與造物主的親密關係。因此，也許我們應該記住的第一件事即是天主教教理告訴我們的：「默觀是一份禮物。」[3] 這不是單靠自己的意志力、厲害的計劃或策略就能實現的。相反，我們需要向天主的禮物敞開心扉，並準備好接受它。這需要先培養某些德行做些準備。

打開大門的勇氣

「看，我立在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裏，同他坐席，他也要同我一起坐席。」（默3:20）牛津大學基布爾學院的側邊的一座聖堂有幅《世界之光》的名畫，描繪默示錄中的一個場景。耶穌穿著好像君王，提著一盞照亮屋外的燈籠，同時祂輕輕地在敲門。門前的地上長滿了雜草，因為那扇門已經關閉許久了。

為了賜給我們默觀生活的恩典，我主要求我們每天打開我們的心門。當我們的原祖亞當和厄娃在失去純真之後，他們的反應剛剛相反。他們在天主面前「關上大門」，躲躲藏藏祂的注視。他們所有的後代都不幸的保留著這種傾向。這可能表示我們對祂所提出某種要求而毫無根據的恐懼、害怕養成依賴性的恐懼、惶恐失去對我們生活短期的控制。或者，也許我們只是更貪戀一種舒適的惰性，使我們遠離精神財富，想逃避為準備接受天主的恩賜而付出的努力。

「白冷的場景每天都以某種方式在重複。也許我們不是用唇舌，而是用行動說：non est locus in diversorio，『在我心中，沒有你的客棧。』主啊，請原諒我！」[4] 對我們來說，有時還包含了其他一些似乎更重要的障礙（除了時間不夠用、神枯、分心，或自己的不配），這種對天主不該有的懷疑，往往是種需要連根拔起的雜草。必須要打開我們的心門，從而能

夠分享我們造物主凝視復凝望的鍾情方式。

為了成為默觀者要謙遜和超脫

「默觀的祈禱.....一分禮物，一分恩寵，只能以虛懷若谷之心來接受。」[5] 這首先要求我們做到的，就是能冷靜地接受關於自己和他人的真相。如果我們不斷地戴上面具，或為他人製造面具，或用我們自己想像力的創新來扭曲現實，我們就無法準備好接受像天主一樣注視世界的恩典。耶穌的語言總是簡單而深刻，祂總是以仁慈的眼光看待事物的真面目 而我們自己卻往往傾向於膚淺、複雜，並以自以為是的態度評判我們周圍的人。

「若是你知道天主的恩賜，並知道向你說：『給我水喝』，」（若4:10）耶穌告訴撒瑪黎雅婦人。祂問門徒斐理伯：「我和你們在一起這麼久了，而你還不認識我嗎？」（若14:9）讓我們不得不承認我們對我主和祂駕馭人世的方式知之甚少。「五十年後，

我仍然像一個嘰嘰喳喳的孩子：要再開始、重新開始。」[6] 聖施禮華在回歸天國前不久的祈禱中這麼說。我們若能藉著克服企圖用自己淺薄的標準去支配他人的傾向，天主將會向我們啟示隱藏在智慧和明達者身上的事。（參瑪11:25）

此外，要成為默觀者，必勿讓世物俗務整天纏繞擾著我們。須知一顆超越物質財富的心，一旦向靈修的境界敞開，即能飛快地奔向天主，接受恩寵的禮物。耶穌、創造者和世界之主，生活在一個簡陋的村莊裡，遠離物質財富。祂冬涼夏暖，物質匱乏，卻妥善照顧它們。簡而言之，我們要努力確保我們心中的渴望，只有天主才值得，而非塵世的物品。

雖然神貧的精神促進了默觀，但反過來也是如此，因為它們滋養彼此。「當我們默觀時，」教宗方濟各說，「我們在人身上和大自然中發現了比它們的用處更大的東西...正如許多靈

修導師所教導的：天地、海洋和每一個受造物都具有這種標誌性的能力，能將我們帶回造物主，並具有與受造界共融交流的神秘能力...那些如是默觀的人，不僅驚艷於他們自己所看到的，同時感同身受自己是這份美麗不可或缺的一部分；並感到神聖的召喚去撫育它、保護它。」[7] 面對當下想要擁有一切的執著主觀心態，我們需要培養一種好奇和關心的態度：這就是天主如何看待世界的目光，慈愛地默觀祂的創作。

尋求祈禱所需的「有福的孤獨」

大海裡滿是許多在岸邊上無法看到的奇觀異景的家園：珊瑚、海草、魚類，形狀和顏色千變萬化；在深處更有貝殼、珍珠，甚至沉沒海底的寶藏。在試圖接近這些神奇妙事時，潛水員通常會戴條附有鉛塊的腰帶，為了抵制身體浮向水面。同樣，我們也需要「內在的穩重」，才能深入默觀

天主的海闊天空，以免除許多無謂的膚淺和干擾。

為了默觀天主隱而不見的本質，大聖國瑞說，第一步是學習如何收斂心神。[8] 福音向我們敘述耶穌經常找一個安靜隱蔽的地方祈禱。如果連天主子都覺得需要與祂的父親單獨相處，何況是我們呢？我們必須丟棄虛幻寂寥可能在我們身上所產生的恐懼，並「每天，設法尋找幾分鐘獨處的時間。這對內修生活的進展，是必需的。」[9]

16世紀時有一對西班牙夫婦懇請阿爾坎塔拉的聖伯鐸教他們如何祈禱。這位卡斯蒂利亞的神秘主義者給了一些建議，其中特別說道：「如果祈禱的時間很短的話，時間都會花在平息自己的想像力和心靈上。當那個人的心終於安寧下來以後，祈禱卻在這最需要最重要的時刻不得不告一結束。」[10] 因此，我們虔誠禮敬時，最好不要陷入匆忙地操練，而要打算預留足

夠的時間，以免「你的感官清醒，而心靈卻在沉睡。」[11]

用來體味日常生活的飲食

現代科技讓我們極度快速的接收無限量的訊息和幾乎同時的互通信息。我們心裡明白，如果自己不警惕，這些便捷反而很容易成為我們想與天主對話的阻礙。如果我們的感官只追求這些快速的刺激，當我們一旦需要承擔一項需要更多修養和專注的任務時，我們很容易陷入心神分散的失落狀態。甚至我們可能會成癮，對於幾乎不斷的刺激產生了強烈興趣和興奮感。以至於無法欣賞我們周圍真切實情的豐富，甚至在不知不覺中逃避它，這種態度自然也會影響到他人。正如聖傅天娜所說的，「不易收斂心神的人也希望其他人像他們一樣，因為其他人正是使他們不斷自責悔憾的泉源。」[12]

為了更好地準備祈禱，健康的「數據飲食」可能會有所幫助。例如決定在

一天中的某些時段不使用電子產品；學會寧靜地默觀風景或藝術品的美麗；專心閱讀一本好書...這些活動需要我們的想像力，思考力並集中注意力。可喜的是它們會提供回報，讓我們更深入地了解周遭的世界；它們精進了我們的觀察力和生活方式，以便能夠接受天主的厚禮：更深入地分享天主的目光眼神。

但我們千萬不要讓自己在此過程中灰心喪志。在我們祈禱的時候，最令天主喜悅的是我們願意陪伴祂，是單純的臨在和陪伴，就彷彿一個小孩子依偎著父母一樣。透過培養這種孝愛的心態，當我們的祈禱似乎以靜默和專注為標誌時，我們會找到安寧的力量。我們祈禱時所用的任何資源，都無法取代視天主為摯友的真誠願望，以及由衷地告訴祂「我愛祢」，這是無人可代替我們表達的。

[1] 聖施禮華，默想，1973年12月25日

[2] 參聖多瑪斯阿奎那《神學大全》II-II，q. 180，a. 3; a. 6

[3] 參《天主教教理》2713

[4] 聖施禮華，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] 聖施禮華，引自Salvador Bernal，357

[7] 方濟各，接見，2020年9月16日

[8] 參大聖國瑞，Homilies on Ezekiel，II，5，9

[9] 聖施禮華《道路》304

[10] 阿爾坎塔拉的聖伯鐸《祈禱與默想論》十二章6節

[11] 聖施禮華《道路》368

[12] 聖傅天娜·克瓦爾斯卡《日記》147

Pablo Edo

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Jiu-Fen-Xiang-Tian-Zhu-De-Mu-Guang/ (2025年12月10日)