

工作與默觀（二）

這篇文章的第二部分是遵循聖施禮華的教導，講述關於我們如何把日常工作和活動轉變成默觀祈禱。

2019年2月15日

[下載 工作與默觀（二） \(pdf格式\)](#)

他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主的腳前聽他講話。瑪爾大為伺候耶穌，忙碌不已，便上前來

說：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我罷！」主回答她說：「瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一分，是不能從她奪去的。」[1]

瑪爾大和瑪利亞的形象在歷史上經常被用來代表兩種不同的生活方式，默觀的生活和行動的生活，依照我主的話：「瑪利亞選擇了好的部分。」第一種常被認為是更完美的。通常這種概念被應用於修道的召喚：默觀生活的理解，廣義地說，是為了獻身於祈禱而遠離世界；而行動的生活則努力於教導基督宗教的教義，照顧病人，和其他慈善工作。

從這個角度來看，數世紀以來，「在活動中」默觀的可能性已經獲得認同。然而，這說法的經典意義並非意味著普通信友在他們的職業、家庭和社會活動中成為默觀者是可能的，而

是透過使徒的活動和在修道聖召道路上的慈善事工，這才成為可能的。

聖施禮華從我主對瑪爾大所說的話中獲得了新的詮釋，並表明在默觀和盡可能完美地完成我們的專業工作和日常職責之間是沒有對立的。

在上篇文章中，我們已思考了基督徒默觀的內涵：許多靈魂的單純祈禱；溫柔的順從聖神；並在一切事上，尋求與基督認同；他們經由聖神的指引，透過與天主的親密生活、祂的化工和設計，更智慧完整地擴展他們的心靈和思想。這種祈禱，「言語變得沒有用，因唇舌已不能表達，理智靜止了，不需思考，只需注視！靈魂開始詠唱新歌，因它感到自己整天在天主愛的注視之下。」[2]

我們現在檢視一下三種可能的默觀「模式」：在專門用於祈禱的時段；在工作或在做不需要全神貫注之事的時段；最後，在吸引你所有注意力的工作時段。這三個交替的時段構成默

觀的生活，因此，在日常活動中，靈魂同時居住在「天上和地上」，聖施禮華慣於這麼說。

在祈禱和虔敬行為中

首先必須在點綴著每天的虔誠行為中尋求默觀，特別是在專用於心禱的時段。

「*Et in meditatione mea exardescit ignis.* 『在我沉思中，烈火如焚。』這就是你祈禱的原因：把你自己變成一個火種，活的火焰，散發熱和光。」[3] 心禱做得好，就像個提供一整天熱氣的「鍋爐」。

每天忠於心禱的人，才能成為一個整天在世上默觀的靈魂。這需要在祈禱時努力保持心神收斂；與我主孜孜不倦的對話，有時透過默想經文或一本書中的一段話，來幫助我們心神聚焦於天主；努力奮鬥克服分心；一次又一次謙卑地開始，不是依賴我們自己的力量，而是依賴天主的恩典。

聖施禮華教導我們在專心祈禱的時段，尋求默觀：默觀基督的生活；在感恩聖事中凝視祂；透過我主最神聖的人性與至聖聖三的三位交談；透過瑪利亞去到耶穌那兒……在心禱中，我們不能只滿足於誦唸口禱，儘管我們可能起初需要使用它們一些時間，但我們總是把它們看作是打開默觀之道的一扇門。

如同在人性的層面上，當朋友見面時，交談通常是以一些習慣性的短語開始。但這不可能是他們對話的內容。他們的談話必須變得更個人化，直到最後，由於彼此深刻的理解和熟悉，言語似乎變得多餘。與天主交談更是如此。「一個接著一個的短誦……，熱心好像永遠不足夠，因為語言是多麼貧乏……接著和天主更加親密，凝視天主，不眠不倦。」[4]

在工作或任何活動中

默觀並不只局限於心禱的時間。在日常活動中，當你在做那些必須做但不

需要完全集中注意力的事情時，或者在工作中休息時，也可能實現默觀。

我們可以默觀天主：走在街上時；在履行家庭和社會職責時；做我們認為容易的事；在工作間隔中，或者在等候時……

就像我們在心禱中，短誦可以成為默觀的途徑，在其他工作中，追尋天主的臨在也能引導過默觀的生活，一如天主讓聖施禮華體驗到的。「我無法理解：我知道一個人，當他接近聖體櫃的聖火時，他原本是冰冷的(儘管他有著深厚的信仰)。然而後來，在街上、在汽車、電車和人群的喧噪音中，甚至在看報紙時，他卻被天主瘋狂的愛沖昏了頭。」[5]

這個事實完全是天主的禮物，只有我們真正想要，並且不以行動阻礙它，我們就能領受它。我們也能拒絕它：不收斂自己的感官、或讓自己被好奇心所征服，或讓自己沉浸在無用的想法和白日夢的洪流中，它們讓我們分

心，精神枯竭。總而言之，就是我們的頭腦和心靈「沒放在」我們正在做的事情裡。^[6] 過默觀的生活需要內在的刻苦，為天主的愛捨己，讓祂統治我們的心，作為我們一切思念情感的焦點。

在日常活動中默觀

我們知道，在祈禱中，我們不能滿足於誦唸短誦，或僅僅閱讀或默想；相反的，我們需要與天主對話，尋求以祂的恩寵達到默觀的境界。同樣，在我們的工作中，我們必須成為祈禱者，僅僅在工作開始時奉獻，在結束時感謝，或者試著不斷地更新奉獻，與彌撒的犧牲相結合，仍是不夠的。這一切無疑是取悅天主的。但是天主的子女必須更有膽識，目標更高超：像耶穌在納匝肋工作時一樣，與祂結合在一起，這樣，由於我們是與超性的愛一起工作，我們開始默觀是愛的天主。^[7]

聖施禮華總是教導我們，默觀是可能的，不僅是「當」我們在做某件事的時候，也是「藉著」天主想要我們做的事，「貫通」及在任務本身

「中」，儘管該事需要完全的專注。聖施禮華堅持，如果我們奮鬥不懈，總有一天我們將無法區分默觀與行動；這兩個字對我們而言，最終是一體兩面的。

聖多默阿奎那寫道：「有兩件事，當第一件事是第二件事的原因時，靈魂對第二件事的注意力並不妨礙或減少對第一件事的注意力。聖人既然意識到天主是他們一切所行所知的原因，那麼，他們在感知事物，或默觀及實踐任何事物的努力，都不會妨礙他們對天主的默觀，反過來則不然。」^[8]因此，如果我們想獲得默觀的恩典，我們需要以天主成為我們所有行為的宗旨，這樣做「不是為取悅於人，而是為取悅那考驗我們心靈的天主。」

[9]

既然默觀可以說是對榮福直觀的憧憬，是我們生命的最終目標，那麼任何構成天主對我們意願的一部分(包括我們的工作、家庭和社會責任)都可以成為默觀的途徑。換言之，任何這些活動都能以天主的愛和為天主的愛而進行，這也是一種默觀的方式，而且沒有什麼其他的形式比它更認識和愛慕天主。

我們可以為愛天主而在我們的活動「中」默觀，因為愛是參與無限的大愛，這無限的大愛即聖神，「洞察一切，就連天主的深奧事理他也洞悉。」[10] 出於愛天主而工作的靈魂(不分心地)認識到，在工作的同時也在愛，藉著護慰者傾注基督之愛在天主子女的心中。[11] 「我們不僅在自然界的壯麗奇妙中，看到天主造化的匠心巧手；而且在自己工作和奮鬥的經驗中，也能看到。」[12]

我們也可「通過」我們的工作來默觀天主，因為如果是出於愛心，鑑於情

況而盡可能地做得完美；反映出天主的完美，就像基督自己的化工一般。這並非是因人性的成功，而是因在天主眼中的成功。這事從人的角度去看，可能是失敗的，但從天主的角度去看，這事是好的：出於正直的意向、服務的精神，和德行的操練。簡言之，在人性和超性兩方面都是完美的。以這種心態履行的工作是一種默觀的方式。因此，我們可以看到，默觀是可能的，「通過」和在要求完全集中注意力的活動「中」，默觀是可能的。

為天主的愛而工作的基督徒，等同於與基督活生生的結合而工作。因此，我們的工作即成為天主的工作，*operatio Dei*，亦即默觀的方式。但要達到這境界，僅僅維持不犯大罪的狀況，並可在道德上被接受，是不夠的。還必須以英勇的愛德及德行為基礎，以神聖的方式把聖神的恩典賜給那些對祂的行為溫順的人。

日常生活中的默觀使靈魂預嘗到與天主在天堂最終結合的甘甜。激勵我們滿懷愛意去工作，點燃我們不僅渴望藉著我們實行的活動，而是面對面的看到祂。「我們生活得像囚犯。當我們盡力完成所交付的責任（雖然我們有很多錯誤和限制），而靈魂渴望逃避，奔向天主猶如鐵塊被磁石所吸引，我們開始更積極主動地愛耶穌，出奇不意地和主相遇是多麼甜蜜……。並以一種神聖、超性、神妙的全新的模式在世生活。記得西班牙黃金時代的流行話語嗎？我們或許想品嚐這真理：『我生活，已不是我生活，而是基督在我內生活！』」（參閱迦2：20）[13]

F.J. Lopez Diaz

[1] 路10:38-42

[2] 聖施禮華《天主之友》307

[3] 聖施禮華《道路》92

[4] 聖施禮華《天主之友》296

[5] 聖施禮華，個人筆記，673 (1932年3月26日)。引用Andres Vazquez de Prada《主業團創辦人》第一冊，320頁

[6] 參聖施禮華《道路》815

[7] 參若一4:8

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

[9] 得前 2:4

[10] 格前2:10

[11] 參羅5:5

[12] 聖施禮華《基督剛經過》48

[13] 聖施禮華《天主之友》296-297

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
gong-zuo-yu-mo-guan-er/](https://opusdei.org/zht/article/gong-zuo-yu-mo-guan-er/) (2026年2月7
日)