

opusdei.org

默觀之路

我們說在日常生活中邁向默觀的道路，意思是允許聖神在我們內心塑造基督，好讓祂的面容映照在我們的容顏上。

2021年8月15日

—— 接受天主的恩賜

—— 為天主的時間

—— 祈禱中的屬靈戰鬥

—— 尋找新的光亮

—— 當靈感不來時

—— 改變世界的源頭

福音裡很強調當耶穌在履行祂的使命時，祂必然會祈禱請求幫助。因此祂轉求天父的時辰，標記了祂傳教的步調。耶穌在受洗前（參路3:21）；在揀選十二宗徒的前一天晚上（參路6:12）；在耶穌顯聖容之前的山上（參路9:28）；在橄欖園裡的祈禱；為祂將面對受難前的準備（參路22:41-44）。我主花了很多、很長的時間祈禱：黃昏、徹夜、清晨、或在積極的傳道授業時。事實上，祂不斷地祈禱，並反覆提醒祂的門徒「應當時常祈禱，不要灰心。」（路18:1）

為什麼我主給我們這個榜樣，並這麼堅持呢？為什麼祈禱是如此不可或缺呢？實際上，祈禱回應了每個人最親密的渴望，我們受造的目的是為進入

與天主談話、並默觀祂。但祈禱最珍貴的，因是天主賜予的禮物，祂提供給我們：「真實而生活的天主仍不倦地召喚每一個人，在祈禱中與祂奧妙地相遇。信實的天主總是先在祈禱中採取這種愛的行動，而人的行動則常是一種回應。」[1]

為了效法基督並分享祂的生命，我們必須成為祈禱的靈魂。透過默想耶穌基督所啟示的天主奧秘，我們的生命逐漸轉變成祂的生命。而應驗了聖保祿對格林多人所講的這一席話：「我們眾人以揭開的臉面反映主的光榮的，漸漸地光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像，正如由上主，即聖神在我們內所完成的。」（格後 3:18）像聖保祿一樣，所有基督徒都被召喚在他們自己的容貌中反映出基督的面容：成為宗徒、天主之愛的使者，這是我們在祈禱時能親身經歷的。這就是為什麼我們需要「在世上加深我們的默觀祈禱，並且幫助他人走這條『默觀之路』。」[2] [3]

接受天主的恩賜

一個信友在祈禱的步調中成長，而默觀則是「渴望在福傳中成長」的出發點。正如教宗提醒我們的：「為了做好福音的分享，最佳的鼓勵來自以愛來默觀福音，流連在字裡行間，用心去閱讀它。如果我們用這樣的方式接近福音，我們會驚訝到福音之美，常為之振奮。」[4] 因此，我們需要「復原默觀的精神」。「這能幫助我們時常地意識到一份寶藏托付給我們，促進我們的人性，和有助善度新生。我們能給別人的，沒有比這更寶貴的了。」[5]

福音中為我們介紹了各種各樣的人，他們的生命都因與基督相遇而改變，並使他們喜於成為我主救贖訊息的傳承者。其中之一是撒瑪黎雅的那位婦人，正如聖史若望所敘述的，她原本只是想去耶穌坐著休息的井邊打點水。是祂開始了這段對話：「請給我點水喝！」（若4:7）起初，撒瑪黎雅

婦人不太願意跟祂繼續聊天：「你既是個猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」（若4:9）但我主讓她看到，事實上，祂就是她所尋找的水：「若是你知道天主的恩賜，……」（若4:10）「但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」（若4:14）

在觸及到撒瑪黎雅婦人的心底之後，基督簡單地表明自己知道她的過去。（參若4:17-18）由於基督以如此的大愛對待她，以至於她沒有感到絲毫的氣餒、被拒絕。相反，耶穌向她展現了一個新宇宙，充滿希望的新世界，因為和解的時刻——向世上所有男女敞開祈禱之門的時刻，已經到來：「女人，你相信我罷！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。……然而時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜他的人。」（若4:21.23）

在與耶穌的對話中，撒瑪黎雅婦人發現了關於天主和她自己生活的真相。她接受了天主的恩賜並徹底的皈依了。因此，教會在這段福音中，顯示了祈禱最能表達的形象：「耶穌口渴；祂的要求來自天主內心的深處：天主渴望我們。不管我們知道或不知道，事實上，祈禱就是天主的渴望與我們的渴望相遇。天主渴望我們渴望祂。」[6] 祈禱是天主主動的徵象，祂走出來尋找我們，並等待我們的回應，使我們成為祂的朋友。儘管有時看起來，好像是我們主動的花時間去祈禱，然而，實際上我們只是在回應天主的呼召。祈禱其實是種相互的呼喚：天主尋找我並等待我，而我需要天主並尋找祂。

為天主的時間

世上的男女都渴望天主，儘管他們沒有常常意識到這一點，甚至拒絕去找活水的源頭，獻給我主的祈禱時間。撒瑪黎雅婦人的故事在許多的心靈中

重演。耶穌渴求一點點的關注，並試圖在人心中開始對話，也許是在似乎不合適的時刻。對我們來說，每天分分秒秒的時間，好像都還不夠用；在這麼緊湊的時間安排中，哪有回應耶穌的空間！但是當我們讓自己被我主吸引，進入默觀的對話裡，會猛然發現祈禱不是我在為天主做些什麼，而是天主在給我的一份恩賜，我只需迎接。

將時間獻給我主，不僅不是待辦事項清單上的另一項，也不只是在已很緊苛的日程表上添加的另一個負擔而已。試想我們在日常生活中，能獲享一份珍貴的禮物、一顆珍珠瑰寶、或隱埋甚久的寶藏，怎能不會打從心底去接納、去呵護呢？

選擇什麼時候去祈禱，取決於一個欲求被愛征服的堅定的意志力；祈禱不是當我們有多餘的時間才去做，而是我們需要真誠的付出時間去祈禱。如果當我們的日程表中可能出現空檔

時，才去祈禱，那很可能我們就是不定期的去做了。選擇何時去祈禱，披露一個人內心的秘密；顯示了愛天主的情懷在我們日常興趣中所占的位置。[7]

總是有可能祈禱的。一個基督徒的時間純屬於復活的基督，祂天天都與我們在一起。（參瑪28:20）為祈禱安排時間，最常碰到的試探就是因缺乏信心，而表明了我們真正的偏好：

「當我們開始祈禱的時候，成千上萬我們認為是緊急的工作或焦慮，會優先出現在眼前。再說一次，這是心靈要面對真理的時刻：究竟甚麼是它的真愛。」[8] 我主永遠是排第一順位。因此，我們自己得決定祈禱的最佳時間，或在靈修指導中尋求方向，為使該計畫配合我們個人的情況。

當聖施禮華在為使徒工作旅行時，經常在車子裡祈禱。在沒其他選擇的情況下，他也在電車上祈禱，或走在馬德里的街道上時。那些在平凡生活中

追求聖德的人，發現自己處於相當類似的境地；身為父母的，有時也別無選擇，只能在照顧幼兒時祈禱。這是非常取悅天主的。但在如果我們意識到上主正在等待我們，並希望在祈禱中賜於我們所需的恩典，勢必就能騰出最佳的時間和地點去祈禱。

祈禱中的屬靈戰鬥

將祈禱視為一門藝術，意味著認識到我們總是可以在祈禱中成長，讓天主的恩寵在靈魂中更加充分地發揮作用，因此祈禱也是一場戰鬥。[9]首先，是對抗我們自己。當我們嚐試製造內心的沉默時，分心就會侵入我們的思維。向我們揭示我們所依戀的是甚麼，使我們趁機尋求天主的幫助。[10]

現今，我們擁有無限可能的科技，可以透過多元的方式促進溝通交流，不幸的也為我們製造了大量的分心機會。因此，我們在成長默觀的生活中所面臨著的一個新挑戰：學習在無數

的外在噪音的圍攻之下，修練內心的沉默。普遍的共識認為：快速並有效地完成工作比較反思或學習更為重要。我們已經慣於在同一時間處理多重任務，將注意力分散在同時進行的多項工作中，這很容易導致生活在一個只靠「行動 - 反應」躁動不安的環境中。然而，面對這種現況，也賦予注意力和專注力嶄新的價值觀，視兩者為保護我們具有價值的暫停和查究能力的一種途徑。

內心的寂靜是默觀生活的必要條件。使我們擺脫眼前種種看似容易的事，因它們總是一再讓我們分心勞神，卻無法滿足我們的依戀及期待，從而使我們能夠回過頭來專注於我們的真善：我主耶穌基督，祂在祈禱中與我們相遇。

內心的收斂包括把已分散於許多活動中的投注力，轉向凝聚在更強而有力的內在世界。在那裡，我們更容易找到天主，祂臨在我們的日常生活中、

在祂每天行動的小跡象中、在我們接受的光亮中、在他人的態度中.....因此，我們能夠更易於向祂表達我們的敬拜、悔改、感恩和請願。這是為什麼對於身處世界中的默觀靈魂，內在收斂是這麼地重要。「銷魂奪魄，懾人心神的祈禱，得力於內心的收斂，甚於環境的僻靜。」[11]

尋找新的光亮

祈禱也是人在尋求天主，當然不會滿足於以常規的方式和祂談話。須知要維持任何一種持久的關係，就必須要求人持之以恆的去領受發掘對方的愛。因而，這份努力也該在我們與天主的關係中找到，尤其是在特地獻給祂的時刻中鑄練而成的。

「如果你專心行事，你生活的每一件事物都可奉獻給上主，能夠提供一個機會，讓你與天父交談，因為祂常常為你保存新光明的啟發，並賞賜給你。」[12] 理所當然的在天主賜予這些光亮時，相信祂的孩子們熱切的尋

求祂，我們準備以赤子之心聆聽祂的話語，同時把成見拋在一邊。此刻，撒瑪黎雅婦人在井邊的態度是我們的榜樣，因為她心中一直保持著對默西亞到來的渴望。

這種努力導致我們把每天發生的事情引入與主的對話中，而且不期望立即找到適合我們緊迫需求的解答。更重要的是去思考我主希望我們為祂做什麼，因為通常祂對我們唯一的期望，就是我們單純的將自己置於祂前，並感恩地想起聖神在我們內心默默的作為。或者聖神提醒我們從福音中取一段，成為「場景中的另一個人」，並於其中安靜地默觀。[13] 讓我們自己接受基督的挑戰。我們也可以使用教會當日禮儀慶祝中的文字來滋養我們的對話。祈禱有取之不盡的泉源。如果我們抱著新的希望求助於它們，聖神自會照料這一切的。

當靈感不來時

然而，無論我們付出多大的努力，但有時候我們在與天主的對話中，還是會碰到困難。記住我主的告誡是多麼令人安慰：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。」（瑪6:7）當下是再度信賴聖神的行動的時候了。「聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求纔對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。」（羅8:26）

在評論聖保祿的這句話時，本篤十六世提及，我們祈禱時，該是滿心的捨棄交付：「我們想要祈禱，但天主離我們很遠，我們沒有話說、沒有語言與天主交談，甚至腦子也一片空白。我們只能全然敞開自己，把時間交給天主，等待祂幫助我們進入真正的對話。宗徒說：正是這種空虛或缺乏言語、甚至缺乏與天主接觸的渴望，聖神不僅完全理解，而且帶著我們、為我們詮釋天主。透過聖神，正因為我

們的軟弱而成為真正的祈禱，與天主真正相遇。」[14]

因此，如果我們發現很難與我主交談，千萬不要灰心喪志。當我們的心似乎要對屬靈的現況關上大門時，當祈禱的時間似乎變得很長時，並且我們的思緒徘徊在其他事上時，也許聖施禮華的見解能給我們一些幫助：

「要謹記，祈禱並不在於巧言令色，也不在於虛誇的或安慰的言詞。

有時候，祈禱不過是看一眼我們的主或祂的母親的聖像；有時候，祈禱是一個用話語表達出來的請求；或奉獻善事、忠信的成果。

我們要好像一個站在天主我們的主門前站崗的衛兵一樣，而這就是祈禱。或者，好像一頭躺在祂主人腳下的小狗一樣。

不要介意這樣告訴祂：上主，我在這裡，好像一頭忠狗；或者，更好說好

像一頭小驢子，不會踢那愛牠的人。」[15]

改變世界的源頭

祈禱的生活打開了親近天主的大門；幫助我們看清自己免不了過於強調只有相對重要性的問題，並提醒我們自己永遠在我們天父的手中。同時，祈禱並沒有將我們與世界隔絕，也不是讓我們逃避日常的問題。真正的祈禱是能產生影響力的：影響我們的生活、光照它、並讓我們睜開眼睛以超性的視野看透四周的一切。一如教宗聖若望保祿二世所說：「熱切的祈禱.....不使我們偏離對歷史的承諾：敞開胸懷接受天主的愛，也能敞開胸懷接納弟兄姐妹的愛，並使我們能夠按照天主的計畫來塑造歷史。」[16]

在祈禱中，我主不僅為我們解渴，並鼓勵我們與他人分享親近祂的喜樂。這就發生在撒瑪黎雅婦人的心裡，與耶穌相遇之後，她趕緊想讓周圍的人認識祂。「城裡有許多撒瑪黎雅人信

從了耶穌，因為那婦人作證說：『他向我說出了我所作過的一切。』」

（若4:39）真誠祈禱的一個標誌就是渴望與他人分享自己與基督的經歷：

「若不感到需要向人談論心愛的耶穌、不介紹祂、不讓人認識祂，何愛之有？」[17]

聖母瑪利亞親自教我們如何祈禱。在心中默存她對愛子的關切。（參路2:51）她也陪伴耶穌的門徒祈禱。

（參宗1:14）她向他們顯示了全然擁抱聖神恩賜的大道，激勵他們邁向福傳的神聖冒險。

Juan Francisco Pozo – Rodolfo Valdes

[1] 《天主教教理》2567

[2] 聖施禮華《天主之友》67

[3] 范康仁蒙席《牧函》2017年2月14日，8

[4] 教宗方濟各《福音的喜樂》2013年11月24日，264

[5] 同上

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

[7] 參《天主教教理》2710

[8] 同上，2732

[9] 參同上，2725ff

[10] 參同上，2729

[11] 聖施禮華《犁痕》460

[12] 聖施禮華《鍊爐》743

[13] 聖施禮華《天主之友》222

[14] 本篤十六世，一般接見，2012年
5月16日

[15] 聖施禮華《鍊爐》73

[16] 教宗聖若望保祿二世《新千年的
開始》33

[17] 教宗方濟各《福音的喜樂》264

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
mo-guan-zhi-lu/](https://opusdei.org/zht/article/mo-guan-zhi-lu/) (2026年4月2日)