

opusdei.org

# 認識祂，認識自己 (十三)：不需思 考，只需注視！

默觀祈禱在我們內孕育出一種新的方式，來觀察周圍發生的一切，分享天主的世界觀。

2021年5月2日

—— 植根於天堂的植物

—— 用靈魂的眼光看永恆

—— 冷靜。平安。紮實的內在生命

在基督宗教的第一個世紀中，從政治和經濟的角度來看，安提約基雅位居世界第三重要城市。在那裡，「基督徒」一詞首先用於耶穌的跟隨者身上。（參宗11:26）那城市的第三任主教是聖依納爵。在圖拉真統治期間，被判處死刑後，他經陸路被帶到色婁基雅海岸（現位於土耳其南部），並從那經海路送往羅馬。船在途中停留在數個港口。在每個地方，依納爵都接待了來自該地區的基督徒，並利用機會致信給耶穌跟隨者的團體：「我寫信給所有的教會，讓大家都知道，我是憑自己意志的自由而為天主致命。」[1] 聖依納爵主教非常清楚，自己會在弗拉維安露天劇場（現為羅馬競技場）中，會被野獸吞噬而殉道。因此，他不斷請求眾人為他祈禱，使他有勇氣能堅持到底。好幾次他向我們敞開他的心扉，讓我們窺見他靈魂的深處：「我對塵世的貪戀都被釘死在十字架上，在我心裡已

沒有任何渴望世俗事物的火花，只有潺潺的活水在我心裡低語，『到天父這來。』」[2]

## 植根於天堂的植物

在聖依納爵內心的低語 - 到天父這來！這是我們所有人想與天主結合為一最成熟的、自然和超然的期盼。古希臘哲學家早已在我們存在的深處發現了我們對神聖事物的嚮往、對真正的家鄉的渴望，好像我們「不是塵世的，而是天堂的植物。」[3] 本篤十六世在他講解祈禱的教理中，強調古往今來的所有文化都見證了人類對天主的渴望：「所有男人和女人對無限和永恆的渴望、對美麗的追求、對愛情的飢渴、對光明和真理的需求都激勵他們趨向絕對性。聖多瑪斯阿奎納，歷史上最偉大的神學家之一，將祈禱定義為『人類渴望天主的表達。』這種對天主的吸引力，是天主親自放在我們內心的，即是祈禱的靈魂。」[4]

我們這世代最常見的問題之一就是「內心的分割」，儘管有時有人對此並不注意。通常，我們發現很難將注意力集中在單一工作上。我們看到生活中不同的面向不能和諧地融合在一起。我們很難把自己的過去和未來連結起來，也不知如何把生活中這麼多千變萬化的想法和感受融合起來。隨著時間的流逝，我們甚至可能不得不面對自己多樣的「版本」。我們渴望生活的合一，但是這種合一並非像當今其他的許多產品一樣被「製造出來」。

在我們新千禧年開始時，聖若望保祿二世說道：「儘管今天的世界已普遍世俗化，但也『普遍有著對靈性的需求』，而且多半是『對祈禱的重新需求』。」[5] 今天，我們也在網絡上看到了許多創意，目的在增強我們外在和內在的沉默、聆聽和集中精神的能力，以使我們的身體與精神能和諧共處。這些理當可以提供某種自然的平靜。但是基督徒的祈禱提供我們的寧

靜，不僅是短暫的平衡，而是與對生命合一的認知，源自於與天主親密的關係。

祈禱是一件禮物，在我們內心衍生出一種新的、合一的現實觀。「是在養成一系列的操練和慣例之前的內在態度，是在崇敬朝拜或讚頌之前，親臨於主的存有方式。」[6] 顯然，這種「內在態度」、「親臨於主的存有方式」，不是一夕之間發生的，也不是在沒有充分準備的情況下，天主能賜於我們的；那是件禮物，也是一項任務。

## 用靈魂的眼光看永恆

在聖施禮華於1967年10月「朝向成聖」的講道中，扼要的描述了祈禱生活的途徑。[7] 從他自己的經歷講來，我們開始祈禱時，經常會用童年時就背下來的簡單口禱。隨著時間的流逝，我們與耶穌的友誼不斷加強，逐漸學會進入耶穌的受難、死亡和復活，並努力以祂的榜樣和教導為我們

生活的基礎。我們內心開始意識到有需要去辨識和接近天主聖三：聖父、聖子、聖神。主業團的創辦人向我們保證，時間成熟了，我們開始過著默觀的生活：「我們的雙唇乾渴裂開，渴望在活水泉源暢飲，我們整天在豐盛清澈的永生水泉中行走。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！」[8]

在這條祈禱的路上，無論我們找到自己在何處，我們都可以自問：我的祈禱與我對永生的盼望有什麼關係？當我們說祈禱變成「注視」而不再是言語的問題，意思是什麼？

透過我們的祈禱，我們希望在此時此地，就能像天主那樣的看到受造界。在祂的幫助下，我們以發自於愛的「單純直覺」[9]來掌握周圍發生的一切。這是祈禱的最大成果，並且可改變我們的一生。祈禱不僅能幫助我們改變某些態度或克服我們的缺點。基督徒的祈禱首先是要朝向與天主結合

的目標，從現在開始逐步學習以祂的方式觀察世界。天主要用自己的光照來治癒我們的視野、我們看待世界和周圍眾人的方式。我們通過耶穌與天主建立的愛情關係，不僅關乎於我們所「做」的事情，更關乎它改變了我們的「身份」。

藉由天主的幫助，我們鍛鍊出這種超然的「觀察方式」，我們學習去發現隱藏在每個受造現實中的美善，即使這美善很難被人發現。因為沒有任何事物能逃脫天主慈愛的計畫，它永遠比任何邪惡都強大。因此，我們學習以新的方式重視尊敬他人的自由、放棄為他人做決定的誘惑，彷彿萬有的命運都取決於我們自己的行動。我們也更清楚的理解：天主的作為有其自己的方式和時間，我們既不該也不可控制。默觀祈禱也幫助我們除免希望立即解決每個問題的執著痴迷，於是，更容易發現我們周圍的一切、及世上的創傷和弱點中，存在的光明。

用天主的眼睛來看，使我們擺脫了與其他人的「暴力」關係，因為我們想進一步使祂的全能之愛在他們身上成全，而不是由於我們笨拙的干預反而阻礙了它。聖多瑪斯阿奎那說：「當我們面對面觀看天主時，（格前13:12）我們感受到完全的幸福，默觀在未來的生命中將是完美的。」

[10] 祈禱的力量讓我們在世上已可分享這天主的視野，儘管總還是「像看鏡子一樣」。（格前13:12）

1972年，在葡萄牙的一次聚會中，有人問聖施禮華如何以基督徒的方式面對日常的問題。主業團的創辦人特別指出，祈禱的生活有助於以新的方式看待事物：「我們獲得了不同的標準；我們用靈魂的眼睛來看事物、思考永恆和天主的愛，這也是永恆的。」[11] 他經常說：「我每天更加相信天堂的福樂，是為那些懂得如何在世上快樂生活的人。」[12] 十四世紀的一位拜占庭神學家說過類似的話：「祈禱不僅為我們準備了真實的

生活；還能使我們現在就過那種生活，並且已經能按照它採取行動。」  
[13]

## 冷靜。平安。紮實的內在生命

當《天主教教理》轉向祈禱的話題時，提出一個令我們驚訝，並可永久檢視自己良心的問題：「祈禱時，我們從何處說起呢？是從我們的高傲和我們自己的願望嗎？抑或是從謙虛和懺悔的心的『深處』呢？(詠 130:14)『誰若謙抑自下，將被高舉。』謙虛是祈禱的基礎。」[14]

默觀祈禱需要我們「朝永恆觀看」，這只能在謙卑的沃土上；在對天主能解決問題上，並持開放態度的氛圍中，而不是在我們自己的氛圍中成長。在實踐中，有時我們對自己的智能和計畫過度自信到好像天主幾乎不存在一樣。我們總是得在人和事之前培養新的謙卑，這才是天主行動的沃土。教宗方濟各在以祈禱為主題的教理講授中，指出達味王的經歷：「在

他眼前展現出的世界並非是個沉默的場景。在事情發展的背後，他的觀察捕捉到一個偉大的奧秘。這正是從祈禱萌生的：深信生命不是毫無意義的溜過我們身旁，而是一個令人驚喜的奧秘。」[15]

然後，透過分享默觀祈禱提供給我們以世界中心的「觀察方式」，我們即可盡己所能地在這一生中滿足我們內心想與天主、與他人合一的飢渴。我們會驚訝地發現自己為教會和其他男女不遺餘力的工作，看到我們的才能蓬勃發展，「就像一棵種植在溪畔的樹，準時結果，枝葉不枯。」（詠 1：3）我們能預嘗到我們在永恆中注定的和諧，以及世界永遠無法提供的和平：「衝！衝！衝！做這個，做那個！狂熱的、瘋狂的想要行動！做出讓人讚歎的物質成果.....他們只為『今天』而工作，他們的眼光只限於『今天』。而你必須以永恆的眼光去看一切事物，把過去和未來都『掌握

在眼前』。冷靜。平安。紮實的內在  
生命。」[16]

安德斯馬圖特 ( Andres Cardenas  
Matute )

---

[1] 安提約基雅的聖依納爵《致羅馬人  
書》4

[2] 同上，7

[3] 柏拉圖，Timaeus, 90a

[4] 本篤十六世，接見，2011年5月  
11日

[5] 聖若望保祿二世《新千年的開始》  
33

[6] 本篤十六世，接見，2011年5月  
11日

[7] 聖施禮華《天主之友》306

[8] 同上，307

[9] 多瑪斯阿奎那定義默觀為對出於愛的真理的直覺理解：“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《透過工作的聖德》（edited by Maria Ferrari: Scepter Publishers),一書中，范康仁在聖化工作的情況下討論默觀的定義

[10] 多瑪斯阿奎納，S. Th. II-II, q. 180, a. 4

[11] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1972年11月4日

[12] 聖施禮華《鍊爐》1005

[13] Nicholas Cabasilas《基督的生平》

[14]《天主教教理》2559

[15] 教宗方濟各，接見，2020年6月  
24日

[16] 聖施禮華《道路》837

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-shi-san-bu-xu-si-  
kao-zhi/](https://opusdei.org/zht/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-shi-san-bu-xu-si-kao-zhi/) (2026年3月18日)