

## 18. March 2023

### 第二十五天:默观(一)

我在四旬斋旅程中多次提了默观祈祷。即使不是每个人都能经验不同层次的默，但至少，对默观祈祷有所了解也是很好的。在谈论这个主题时，我一直想着我们的大多数听众并非生活在修道院，度完全沉浸于默观的生活。我希望这次对默观的默想，能够在某些方面助益我们，使我们的生活与祈祷更能接收天主的临在。

从某些圣徒的生活中，我们看到，默观带来很多作为，而这些工作却丝毫不会影响默观，反而是充满了默观。例如，阿维拉的圣女德兰，一位卓越的默观者，藉着天主的力量完成了许多外在活动。

以耶稣为例，我们看到，祂时常退隐、独自祈祷(路 5:26)。在开始公开传道之前，曾在旷野祈祷禁食四十天(参，玛 4:1-2)。

以耶稣为楷模是寻求指引的最好方法，再根据自己的生活情况，运用可能的方式。事实上，主耶稣的生活也包括紧热切的活动，而不仅仅只有独处与默观。此外，我们也可以以各种方式反映出耶稣的生命的人为榜样，他们的外在活动散发出深刻的内在生命。我们能找到非常非常多这样的圣人....

在深入思考默观之前，有必要先谈谈默想。事实上，默观通常在一段长时间的默想祈祷之后，然后是各种形式的口祷或礼仪祈祷。这意味着为默观做好准备，而默观也可以被描述为“浸入天主”或“天主对灵魂的直接影响”，灵魂在这一过程中，越来越多地体验到天主。

重要的灵修作家及奠基者，圣弗朗西斯·德·萨莱斯(1567-1622)，为默观与默想作了区分。他把默想比作蜜蜂飞来飞去采集花蜜，而默观则是巢蜜的喜悦。默想需要付出努力，默观则简单而快乐。

默观是对天主临在的强烈体验，换句话说，由天主亲自直接掌管我们的生命，再藉着圣神，让恩宠的生命得以展开。

人因着默观而愈渐内在，不再被外在的行为或表现所定义，更专注在心与心的关系中唤醒并培养对天主的爱。内在的人并不由自己的力量去行动，而是遵循圣神的驱动与指引。因此，正如圣方济各·德·萨勒斯所说，生活变得更容易、更快乐。

默观最终是天主以祂的智慧与美意赐予我们，靠我们自己的努力无法达到。各种各样的预备阶段能为默观“铺路”，而这与追随主的道路有关，具体的圣洁之路。

忠实地遵循祈祷之路，主就能让我们经历最初的默观阶段，让我们品尝默观祈祷的喜悦。用圣弗朗西斯·德·萨勒斯的话来说，经历了采花蜜之苦的辛苦之后，谁不想享受蜂蜜呢？

让我们从今天的默想中记住以下几点：默观祈祷是天主的恩宠，我们无法靠自己达到，但我们可以准备好土壤，求主把它赐给我们。

明天我们将继续这一主题。

---

当然读经默想:<http://en.elijamission.net/2021/03/13/>

当日福音默想:<http://en.elijamission.net/2019/03/30/>