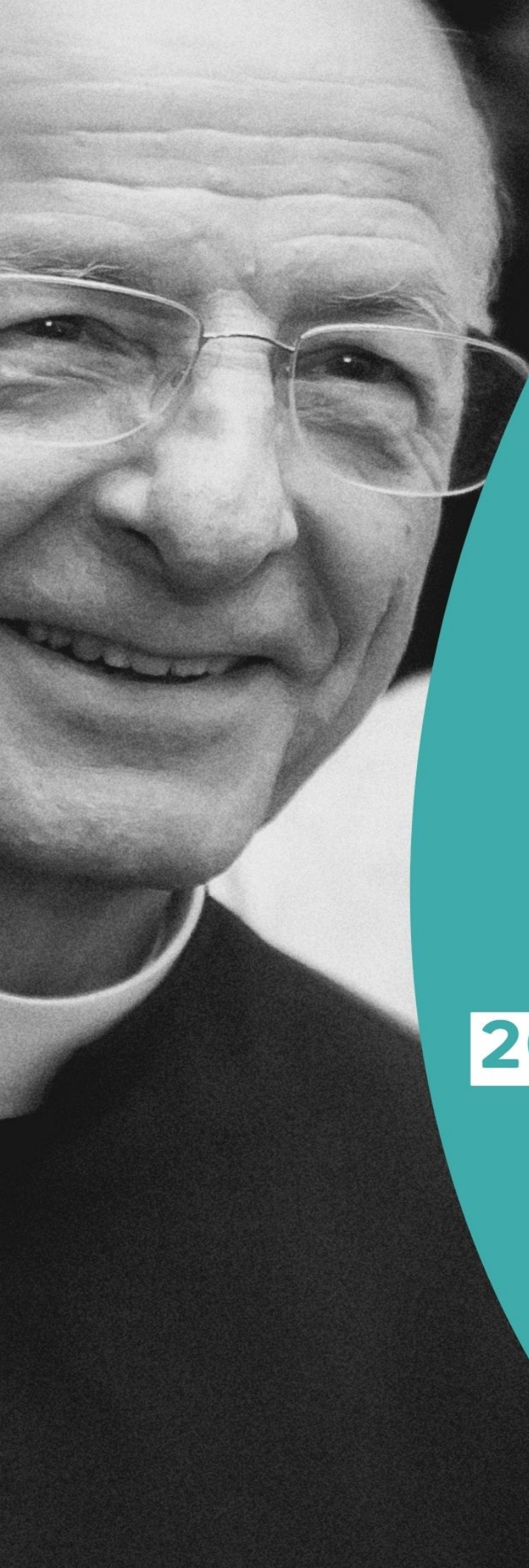


牧函
范康仁蒙席

默觀

2026年10月16日

Opus Dei

主業團百年紀念之路

前言

在這封牧函中，范康仁蒙席邀請我們，以耶穌的一生和聖施禮華的榜樣為指引，更深入地反思「在世俗中作為默觀者」的召叫，為主業團成立一百週年做準備。

監督的牧函

論默觀

范康仁蒙席

主業團監督

羅馬，2026年10月16日

www.opusdei.org

版權所有 © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei
（聖十字架和主業監督團）

（未經版權所有者明確許可，不得全部或部分複製或播散）

Pro manuscripto（作為手稿）

數位版：主業團通訊辦公室，2026年10月17日

目錄

前言
耶穌與天父的恆常交談
聖施禮華生活中的默觀
在節奏快速的世界中
「上主，我在尋求祢的儀容！」
在一切事上看見天主
腳踏實地，仰望天鄉
時日短促
默觀是天主的恩賜
心裡潔淨的人是有福的
在他人身上看見天主
作為蒙愛的子女
渴慕人靈

我最親愛的子女們：願耶穌為我看顧我的兒女們！

1. 在今年三月的訊息中，我建議從今年十月到明年十月，在準備主業團百年紀念之際，深化我們對「在世俗中作為默觀者」這一召叫的理解，我們的父親曾以這句話概括了主業團精神的許多要素。[1]

我們特有的聖召引導我們渴望在平凡境遇中活出默觀。主業團不僅是一條履行宗教義務的途徑：那已經很多了，但同時卻太過有限了。我們的精神方向更遠大：引領我們從天主的愛出發去觀看並熱愛這個世界，分享祂的目光。這是一個雄心勃勃的邀請，我們不能光靠自己的力量，尤其要靠天主的助佑。當我們懷著滿腔熱忱，準備迎接主業團百年紀念，並渴望能充分活出我們的聖召之際，我們可以問自己：我是否認為自己蒙召來度默觀生活？我是否知道，儘管我有缺點和困難，天主仍願意我在塵世中作默觀者？我是否意識到，天主召叫我在每一步、每一事件、每一時刻中尋找祂？

2. 為理解默觀，教會的神學傳統提供給我們聖多瑪斯·阿奎那的經典定義：contemplatio est simplex intuitus veritatis ex caritate procedens「以簡單而直觀的方式，探討源自愛的真理。」[2] 這並非純粹的智力活動，亦非抽象的推測。是種充滿情感的注視、源自於愛的觀看方式。本篤十六世這麼解釋：「基督徒的方案——善心的撒瑪黎雅人的方案及耶穌的方案——就是擁有『一顆能看見的心』。這顆心會察覺到哪裡需要愛，進而採取行動。」[3] 當心靈充滿天主之愛時，理智與情感便在一個單純的注視中結合。我們注視著我們所愛的，而那注視逐漸轉化默觀者本人。

返回目錄

耶穌與天父的恆常交談

3. 耶穌基督對我們而言，祂絕不只是一位效法的榜樣：祂是我們的生命；祂想要在我們內活出祂的生命。我主在世期間，曾透過各種不同的情境與場所，向我們顯示祂與天父之間持續不斷的對話。我們看見祂在約旦河受洗時的祈禱（參閱路 3:21）；尋找荒僻之處與天父寂靜相處（參閱谷 1:35；路 5:16；9:18）；登上荒涼的山（參閱瑪 14:23；谷 6:46；路 6:12；9:28–29）。在祂的苦難中，我們也看見祂與天父之間的交談，從橄欖園的痛苦（參閱瑪 26:36–44）直到十字架上（參閱路 23:34、46）。

然而，除了對耶穌祈禱的時間、方式的具體記載之外[4]，我們深知祂的整個生命是場未間斷的對話，也是透過行動和目光、工作和休息表達的交談。耶穌的祈禱「貫穿祂的整個生命，如同一條秘密的渠道，滋潤祂的存在、祂的關係和祂的舉止，並以日益堅定的力量引導祂走向全然的自我奉獻，依照天父的慈愛計畫。」[5]

聖施禮華特別關注基督三十年隱居生活中的默觀。耶穌、瑪利亞和若瑟的生活一方面是默觀的，同時又是完全平常的，沒有絲毫不尋常之處。聖施禮華說：「耶穌像我們一樣過活長大，向我們啟示了人的存在、日常活動中含有的超然意義。（……）祂在默默無聞中度過的隱

居生活，但對我們而言，卻如太陽的萬丈光芒，照亮我們的日子，賦予它們真正的內涵。」[6]

返回目錄

聖施禮華生活中的默觀

4.「行走中的默觀者」宣稱聖施禮華英勇德行的法令裡這麼稱呼他。並指出：「他人格中最鮮明的特質，不僅體現在他作為行動者所具備的非凡天賦，更體現在他的祈禱生活，以及那份使他成為一位『行走中的默觀者』與天主合一的勤勉體驗之中。」[7] 這就是我們，他主業團的子女，以及所有參與主業團活動者受召要成為的「行走中的默觀者」，在城市的街道上、在忙碌的日常生活中，與天主持續對話；無論身在家裡、工作場所，或在任何環境中，都時刻與天主同在。

聖施禮華祈禱說：「耶穌，願我的分心能轉化為另一種分心：當我與祢交談時，不要讓思緒飄向塵世；當我處理塵世事務時，願我能想起祢來。」[8] 我們的創辦人努力在一切事背後發現天主，在看似最「世俗」的事中辨認出祂的臨在。他想在看似微不足道或瑣碎的行動中發現「英勇的詩篇」。[9]

5. 聖施禮華在吵雜的世界裡、深刻的祈禱經驗中，確認了自己的聖召：在看報時、在搭電車時、或在感受一座大城市的脈動時——這些情境與我們的處境極為相似。

他有一次寫道，「我想記錄一件頗不尋常的事，就是耶穌常常在我看報時，給我祈禱的機會。」[10] 幾天後他又記下了類似的事：「上週六我去麗池公園，試著看看報紙。然而，強烈的祈禱意願突如其來，使我不得不放下報紙。接著，耶穌在我心中和唇間，讓我發了多少的愛意與無私的交付啊！」[11] 他也記下了在日常交通中的祈禱：「我領悟到最崇高的祈禱（……）是在搭電車、後來漫步在馬德里街頭時，冥想那個神奇的真理：天主是我的父親。」[12] 那次的經驗，和現在我寄這封信的日子，已事隔整整95年了。[13]

類似的事故也曾發生在二十世紀的下半葉，在他第一次造訪倫敦——世界最偉大的多元文化都市之一時：「當我審視四周的情景時，我茫然失措，深感無能為力：『施禮華，你在這裡什麼也做不成。』我有自知之明：靠我自己肯定一事無成；沒有天主，我連撿起一根稻草的能力都沒有（……）。在街道上熙熙攘攘，滿是來自世界各地的人們、在我的內心深處，突然感受到天主手臂的大能：『你什麼也做不成，但我卻無所不能。』」[14]

這就是聖神藉著聖施禮華邀請我們走上的道路：懷著身為天主鍾愛子女所賦予的信心與力量，走過人生，與祂一起生活並與祂分享一切——或者，借用那位在祂愛徒心中留下不可磨滅記憶的師傅的話來說，就是「常在祂內」。[15]

返回目錄

在節奏快速的世界中

6. 當代世界的評論家們指出，我們的社會存在著一種傾向，即傾向於投身行動主義，傾向於將生命全然奉獻給工作。許多人的努力幾乎完全著眼於提高生產力，藉此透過累積物質資源、經驗及社會聲望來獲得幸福。此外，幾乎在所有領域中科技無所不在，若未能明智地運用它，便可能使我們陷入孤立，阻礙與他人的接觸，甚至讓我們更難敞開心扉，聆聽天主與他人的聲音。事實上，人們談論的是真正「收斂與專注」的危機——這兩者對於內修生活及愛他人而言，皆不可或缺。我們的注意力被許多相互競爭的興趣所分散。正如良十四世最近所指出的：「新科技已成為一種人為的環境，在其中我們的根本抉擇受到考驗。」[16]

7. 面對這種現狀，世上有許多人在尋找途徑，提供人們喘息的空間，並賦予超越瘋狂活動的生命意義。這或許能局部的解釋為什麼在一些國家，近數十年來顯而易見對「靈性」的興趣。各種提案大量湧現，然而在許多情況下仍是片面的，無法達到耶穌基督所賜予超性與人性生命的圓滿。

雖然有些提議僅止於物質事物或世俗福祉所帶來的脆弱保障，但「與此同時，我們看到許多跡象顯示，宗教意識正在覺醒，人們重新發現了天主對人類生命的重要性，並意識到對靈性生活的需求，為了超越那種純粹平面、物質化的生命觀。」[17] 我們大概都曾感受到周遭這種靈性上的渴求，渴望探索默觀、尋求天主的陪伴與祂的平安。

8. 聖施禮華邀請所有基督徒成為「祈禱的靈魂」，在俗世中默觀的靈魂，這些話適用於每個時代，尤其是在我們這個世俗化和技術快速發展的時代：「只要我一息尚存，我絕不會停止宣講成為祈禱的靈魂的首要性——無論在何時、何處、及變幻無常的境況中——因為天主從不捨棄我們（……）。當我們如此尋求上主，將整天轉變成與祂親密信賴的交談。我曾多次口頭與書面上提及此事，但我並不介意再次重申，因為我主以身作則的向我們表明，這才是必行之路：從清晨到夜晚，從夜晚到清晨，不斷地祈禱。」[18] 事實上，當前的處境非常有利於我們分享這份願景，世界正對我們提出這樣的期待。

去年，在聖施禮華禮儀紀念日的講道中，我反思道，「我們有許多方式渴慕無限性，但並非每種方式都能讓心靈感到滿足。也許我們曾有過這樣的經驗：為了追求僅立足於物質財富、成功或舒適之上的幸福，而浪費了光陰。然而，我們知道，唯有天主能賦予意義於每種現實，並滿足我們內心的渴望。」[19] 正是在這份深藏於每人心裡（即使是那些看似遠離教會的人心裡）對靈性的渴求中，宣講天主邀請我們在世上成為默觀者的訊息，才顯得格外必要。

返回目錄

「上主，我在尋求祢的儀容！」

9. 愛的最深層動力，在於尋覓所愛之人。一個深愛的人，不會滿足於膚淺的認識，或僅僅對所愛之人略知一二：他或她渴望凝視所愛之人的面容、待在所愛之人的身旁，並聆聽所愛之人的聲音。真正的基督徒祈禱以聖詠作者的孝愛呼聲為標誌：Vultum tuum，Domine，requiram「上主，我在尋求祢的儀容！」（詠27:8）

我們的父親在平凡生活中，親身實踐並教導了這種對基督面容的熱切尋求。在他的一篇講道中，他以親身經歷的堅定信念闡述，一個愛天主的人如何會感受到一種無法抗拒的渴望，不斷地尋求祂：「起初，是一句短誦，接著又一句，再一句.....直到這份熱忱似乎仍顯不足，因為言語實在太過貧乏.....於是，神聖的親密便取而代之，化為那對天主永不停息、永不疲倦的凝視。此時，我們便活得像名俘虜、囚犯。儘管我們會犯錯且有局限，但在盡可能完美地履行我們身分與職志所應盡的責任之際，我們的靈魂卻渴望逃離，朝著天主飛去，如同被磁鐵吸引的鐵塊。我們開始更真切地愛耶穌，心中充滿甜蜜的悸動。」[20]

在平凡生活中尋求上主儀容的靈魂會發現，平凡生活本身正是這場相遇的絕佳場所。默觀並非僅限於少數受過啟蒙者，也不是僅供那些隱退於世之人追求的目標。我們親見天主的渴望在日常活動的核心中化成血肉。在書桌前、在照顧家庭中、在社交關係中，和在休息中遇見上主。愛使我們發現基督注視著我們，並邀請我們以注視回應。

返回目錄

在一切事上看見天主

10. 這充滿慈愛的凝視，深刻地轉化了我們對現實的理解。我們開始在以往只看到問題的地方，發現值得感恩與讚美的理由；我們開始在以往自以為被命運遺棄的地方，辨識出天主恆常的眷顧；我們開始與祂對話，而以往我們僅僅是在內心進行獨白。「無論我們身在何處，無論是在街頭的喧囂之中，還是在人世事務的繁忙之中——無論是在工廠、大學、鄉間、辦公室或家中——我們都會發現自己正處於樸實的親子默觀之中，與天主持續對話。因為一切人事物，都為我們提供了與主持續對話的機會與話題。」[21]

信仰開啟我們的雙眼，使我們能察覺天主此時此地永不停息的臨在。我們發現每個瞬間與處境都具有無可估量的價值，深知在每一刻，我們都是天父無限大愛的對象。我們在每日大小事件中，認出天主聖意

所賜的眷顧。喜樂、困難、成功與挫折，都成為與主對話的「素材」和場域。沒有任何事物是中立的；當一切都出於愛，並懷著服務與扶持他人的渴望而行事時，便沒有任何事物缺乏超然的價值。

返回目錄

腳踏實地，仰望天鄉

11. 我們冒著將靈性生活與感傷地逃避日常職責，或投身於抽象理想之中混為一談的風險。相反的，真正的基督徒默觀植根於道成肉身。天主並非要求我們像做無益的白日夢那樣凝視雲端；祂要求我們正是在當下的生活與手頭之事中（包括每日意料之外的事件與挫折，這些本就是平凡生活的常態），將目光舉向天國。

除了專注於祈禱的必要靜思時刻之外，善工、照顧家人、公民事物以及友誼，對我們而言同樣是默觀的場域。聖施禮華在《熱愛世界》這篇講道中，曾有力地闡述了這一點：「孩子們，別無他法：要麼我們學會從平凡生活中找到上主，要麼我們將永遠找不到祂。正因如此，我告訴你們：我們這個時代需要將物質以及那些看似最平凡的處境，恢復其崇高而原始的意義：讓它們為天主的國度服務，使它們精神化，並將其轉化為我們與耶穌基督持續相遇的途徑與契機。」[22]

簡而言之，默觀並不會使我們忽視塵世的責任。相反地，它引導我們以努力與熱忱來履行這些責任，因為我們是與天主同在、並從天主而來地看待並珍愛這些責任。正因如此，我們的父親才說到：「以永恆的共鳴來度過每一刻。」[23]

12. 一個曾品嚐過天主臨在甘飴的靈魂，會經歷一種神聖的張力：一方面，渴望在天國與天主完全合而為一；另一方面，則意識到上主託付給他在世上的使命。聖施禮華曾這麼描述這種內在狀態，在其中思考與默想的祈禱逐漸轉化為一種更寧靜、更深沉的默觀：「言語實在太過貧乏……於是，神聖的親密取而代之，化為那種對天主永不停息、永不倦怠的凝視……人不再思考；而是凝視！靈魂開始詠唱一首新

歌，因為它感受到並深知，自己每時每刻都在天主愛的凝視之下。」[24]

這種默觀並未將我們從當下抽離；反而使我們更貼近當下。在天主恩寵的引領下，我們體驗到「同時身在天上與地上」這喜樂的悖論。當我們承擔著當代人的問題、疲憊與希望時，雙腳穩穩的踏在地上；而我們的內心與思緒，卻始終錨定於『那愛的洪流，即唯一、三位一體的天主奧秘之中。』」[25]

聖奧思定曾以格外清晰的方式闡述了這種對塵世與天國的雙重歸屬：「你的情感是階梯；你的意志是道路。藉著愛，你便上升；藉著疏忽，你便下降。當你愛天主時，縱然身在塵世，你卻已在天國之中。心靈的提升與肉身的提升方式不同：要提升肉身，必須改變其所在之處；要提升心靈，則須改變你的意志」。[26]

返回目錄

時日短促

13. 我們在主業團中聖召的世俗特質不會使我們看不見自己的終向。我們走過歷史，知道我們最終的家鄉是在天上（參閱斐3:20）。時光流逝的意識賦予我們生命一種深刻的愛的迫切感。聖保祿警告我們：Tempus breve est「時限短促」（格前7:29）。這不是焦慮的理由，而是鼓勵我們平靜而豐碩地利用天主賜予我們的每一個實踐愛德的良機。

聖施禮華經常反思這一現實，以鼓勵我們慷慨而喜樂地奉獻自己：「『時限的短促』！我們在世的旅程是多麼短暫！（……）我們熱愛、給予和補贖的時間確實短暫。因此，浪費或不負責任地將這寶藏扔出窗外是不對的：我們不應把天主放在我們每人手中，讓我們締造這世界歷史的時間給揮霍掉了。」[27]

時間是上主放在每個人手中用以聖化的「塔冷通」。一小時的工作、一個愛的舉動、一個對他人的細心關注，都是永恆的錢幣。當我們考

慮在光榮中的最終目標時，我們明白自己投入每日大小事物中的愛，是唯一會永存的。

返回目錄

默觀是天主的恩賜

14. 我們也應牢記，默觀並非單純人在技巧或心理上的專注方法。最重要的是，默觀是天主白白賜予的恩典，是聖神賜予謙遜且順服之心的一份恩寵。聖女大德蘭曾說：「這是天主所恩賜的。」[28]

正因如此，默觀需要一種信賴的態度，以及對天主如子女般全然的交付。我們必須向上主求取所需的光明，好使我們能如祂所見般看清萬事。聖施禮華曾如此祈禱：「主啊，願我能以祢的眼睛看世界，我的基督、親愛的耶穌。」願我能以祢真理的澄澈與祢心靈的溫柔，來審視世界、世人與世事。又或者，正如他在另一場合懇求主那樣：「主啊，求祢讓我看見！求祢啟迪我的智慧，讓基督的話語深深滲入我的心靈。求祢在我靈魂中堅固祂的生命，使我能被轉化，預備好迎接永恆的榮耀。」[29]

15. 雖然默觀是單憑人力無法企及的恩賜，但它仍需要我們作出積極的合作。我們深知恩寵並未廢除本性；而以本性為前提，並將其臻於完善。因此，邁向默觀生活的道路，需要一場沉靜卻持之以恆的奮鬥。

首先，必須忠實地持守每日的心禱。我們需要這些專屬於與天主獨處的時光，藉此學習聆聽祂的聲音，並使我們的意志與祂的意志相諧。在心禱中，靈魂得以更新，並獲得所需的靈性基調，藉此在接下來的一天裡，與天主保持恆常的對話，這對話往往無需言語。《天主教教理》提醒我們：「如果我們沒有在特定的時間渴望祈禱，我們是不能『經常』祈禱的。這些特定的時間，無論在質和量方面，都是基督徒祈禱的重要時刻。」[30]

其次，我們需要培養在整天之中對天主臨在的覺察。除了向上主求取持續祈禱的恩賜外，某些人為的方法也能為我們做好準備，這些在白

天是可能做到的：主動尋求靜默的時刻；具備專注於一項活動的毅力；在穩定的工作中持之以恆；持有聆聽的謙卑；與大自然接觸；以及對真摯的友誼保持開放，此外還有許多其他途徑。正如我主在福音中告訴我們的那樣，我們有責任預備內心的土壤，好讓天主不斷賜予我們結出果實的恩典（參閱瑪 13:1–23）。教宗良十四世最近邀請我們「培養真正健康的態度，需要一種融合了靜默、深入研習、閱讀與審慎分析的生活節奏；因為若缺少這些要素，內在的自由便可能受到損害；」[31] 進而影響我們祈禱的能力。

16. 聖施禮華曾警告我們，千萬不要被那些希望被動地達到靈性成熟的人，所營造的幻象所蒙蔽。單憑時間的流逝並不能使人臻於完善：「歲月既不會帶來智慧，也不會帶來聖德。」[32] 智慧與聖德源自對天主恩寵謙遜且持之以恆的回應。我們必須每天在小事上不懈地奮鬥，深知聖德並非意味著毫無缺點，而是始終懷著謙遜之心重新開始，並意識到天主在引導我們。這種每日的奮鬥並非、也不應成為僵化的緊張；而是如同一個孩子那般充滿愛與信賴的努力，他渴望讓天父找到自己，並且深知即使在善意之下絆倒或犯錯，仍能取悅天父。

返回目錄

心裡潔淨的人是有福的

17. 福音中的真福八端指出了默觀的一項基本條件：「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」（瑪5:8）心靈的純潔並不僅限於潔德，儘管它必然包含貞潔。心靈的純潔，意指靈魂的內在自由，擺脫對自愛、財富、個人成就或自我觀點的一切失序的依戀。擁有純潔的心，就是擁有一顆無雜念且自由的心，得以自由地愛天主與他人。一個充滿自我、個人判斷與自私的人，是無法看見天主的，因為其靈性的視野已被蒙蔽。

這也幫助我們理解貞潔與貧窮這兩項美德，對我們內心自由的特殊重要性。靈修生活的經驗顯示，這兩者在邁向聖德的道路上是何等必要。在1932年的筆記中（後來收錄於《道路》裡），聖施禮華寫道：

「耶穌，求祢剝除這骯髒的外殼，它以情慾墮落覆蓋了我的心。讓我能感受到聖神在我靈魂上的觸動，並樂意跟隨祂。」[33] 他還就貧窮一事寫道：「若你是天主的人，你便會竭力輕視財富，正如世俗之人竭力追求財富那般。」[34] 這並非意味著輕視天主所創造的事物，而是呼籲我們不要以天真的眼光看待萬物，明瞭若我們的心對這些事物產生失序的依戀，便極易喪失自由。要成為身處塵世中的默觀者，在我們個人的省察中，必須對這些方面格外謹慎，若遇到重大困難，也應採取果斷的行動。

18. 無論是內在或外在的克己與補贖，都能幫助我們淨化內心，擺脫失序的依戀。聖施禮華常將克己視為通往「主宰世俗事物」[35]的一條道路：藉此真正獲得自由並掌握自我，使我們能透過他生動地稱為「感官的祈禱」[36]，欣然轉向天主與他人。在這條懺悔之路上——對於淨化靈魂及欲過默觀生活而言，是條不可或缺的道路——我們必須銘記，一切都應由愛所驅動，因為「若無愛德，克己便毫無價值。」[37]

返回目錄

在他人身上看見天主

19. 默觀生活並不會將基督徒禁錮於個人的親密關係之中。相反地，真正的默觀能擴展心胸，並開啟我們的雙眼，使我們看見弟兄姊妹。那些在祈禱中學會看見天主的人，也學會從周遭的人身上發現祂的形象與臨在。

聖施禮華提醒我們，我們不能將對天主的愛與對他人的愛分開。對摯愛之人的關愛、對同事的體諒、對有需要者的仁愛，以及真摯的友誼……所有這些都必須被天主的愛所轉化。我們沒有一顆心用來愛天主，另一顆心用來愛祂的受造物：我們是以同一顆心去愛。[38]

我們手足之間友愛的品質，正是我們默觀的試金石。在人際關係中的體貼、對他人自由的尊重、歡欣喜樂的服務精神，以及傾聽的能力，都是真誠祈禱生活的具體標誌，顯示我們看見天主如何在他人身上等待我們（參閱瑪25:40）。

返回目錄

作為蒙愛的子女

20. 我們靈性的根基，在於那份欣喜的體認：我們是天主的子女。在基督內，我們確實是天主的子女。真人與基督徒的兄弟情誼，正是直接源於這神聖的親子身份。正因知道我們同屬一位天父的子女，我們便將他人視為天主「蒙愛的子女」。我們因認識到每個人都是按著天主的肖像受造的，因而體會到每個人的尊嚴。具體而言，體認每一個靈魂無可估量的價值，應當促使我們懷抱真摯的關愛。每一個人都值得基督傾盡祂的寶血。這真理使我們不再從表面或他人的缺點來評判，並促使我們透過實際行動與真理，真誠地彼此相愛。

當我們默觀救贖的奧秘時，便更清楚地明白：對他人的愛絕不能有選擇性或附帶條件。愛德要求我們克服偏見，以及性格或心態上的差異，時刻尋求將我們連結在一起的事物，並搭建共融的橋樑。在不可避免地受人類局限與軟弱所影響的日常生活中，默觀的愛德尤其體現在耐心、體諒與寬恕之中。

21. 那些深知自己已蒙天主寬恕的人，絕不會心懷怨恨或耿耿於懷。聖施禮華從他自身的經驗與深厚的祈禱生活中，為我們留下了一堂難忘的寬恕課程：「我無需學習如何寬恕，因為上主已教導我如何去愛。」[39] 體諒與真正的愛德，總是包含寬容、原諒，及不記恨我們所遭受的傷害。體諒遠比容忍更深一層：它意味著設身處地為他人著想，為對方的過失找藉口，並以細膩的方式幫助對方克服這些過失。

寬恕並非軟弱，而是基督徒愛的力量的最高體現。透過寬恕大小過犯，基督徒在世上映照出天主慈悲的面容。在這個被分裂與衝突撕裂的世界中，所有基督的門徒都蒙召以各種方式播撒和平與喜樂，用信德之光與愛德之力驅散仇恨的黑暗。

返回目錄

渴慕人靈

22.「當聖德是真誠的，會從其器皿中外溢出來，豐盛的充滿其他的心靈與靈魂。」[40] 因此，在塵世中的默觀自然會孕育出強烈的使徒精神。若不懷抱著與所有人分享這份愛的熾熱渴望，便無法體會天主對人類的愛。

一個默觀的靈魂，是以使徒之眼凝視世界。它不僅僅是哀嘆時代的艱難、或是那些背離天主的社會所造成的障礙；它更在每種處境中，發現傳揚福音之光的契機。它凝視世界時，眼裡充滿希望與對那些迷失方向之人的深切憐憫，深知儘管一切如此，他們仍可能比現狀更為美好（參閱瑪21:31）。

23. 聖施禮華用以下話語總結了默觀與使徒工作的結合：「內在生活意味著藉由聖體與聖言，在與基督的結合中不斷成長。而使徒熱忱，正是內在生活精確、恰當且必要的彰顯。」[41] 因此，我們明白，當祈禱生活是真實的，它便不會淪為追求靈性安逸的自私行為：它是一團燃燒的火焰，點燃我們，並驅使我們投身於使徒工作。對基督徒而言，使徒工作並非額外的任務，也不是僅在閒暇時才做的事；它是將充盈自己靈魂的真理與愛傳遞給他人，這是至關重要的需求。

「我們不是在做使徒工作；我們就是使徒！」幾年前我寫給你們。[42] 同理，我們也可以說，我們並非將默觀視為眾多活動中的一項來實踐：我們就是默觀者。默觀並非我們偶爾在處理其他事務之餘才進行的活動；它是一種在天主內、從天主而來的存在方式與生命觀，它塑造了我們所做的一切、所經歷的一切以及所感受的一切。因此，默觀、工作、兄弟情誼與使徒工作，皆是同一種基督徒生活的不同面向。當我們在祈禱中默觀天主時，便在祂的作為中發現祂，在弟兄姊妹身上愛祂，並歡欣地向全世界宣揚祂。

24. 在這封信的結尾，我想將目光轉向聖母瑪利亞，她在平凡生活中教導我們如何默觀。在納匝肋的家中，她在最簡單的家務之中，默觀著她的聖子。「瑪利亞的生活是雙眼凝視著基督，並珍藏祂的每一句話：『她把這一切事默存在自己心中，反覆思想。』（路 2:19；參閱 2:51）耶穌的記憶銘刻在她靈魂深處，時刻伴隨著她，引領她在心中

默想與聖子共度的生命片段。某種意義上，這些回憶構成了她在塵世生活中不斷誦念的『玫瑰經』。」[43]

讓我們懇求我們的母親，幫助我們踏上這條邁向百年紀念之路，以我們的心智和心靈的眼睛注視耶穌，努力從我們個人的軟弱中，在俗世中成為基督之愛的忠實見證人。

你們的父親深情地祝福你們，

康仁



羅馬，2026年10月16日

Notes

[←1]

訊息，2026年3月19日

[←2]

參閱聖多瑪斯·阿奎那《神學大全》I-II，q. 180，a. 3

[←3]

本篤十六世《天主是愛》31

[←4]

參閱《天主教教理》2598–2616

[←5]

本篤十六世，公開接見，2011年11月30日

[←6]

《基督剛經過》14

[←7]

宣稱天主忠僕施禮華英勇德行之法令，1990年4月9日

[←8]

《鍊爐》1014

[←9]

《會話》116

[←10]

《親密筆記》618（1932年2月26日）

[←11]

同上，619

[←12]

《聖加俾額爾事工指示》22，註28

[←13]

特別是在1931年10月16日（參閱A. Vázquez de Prada《主業團創辦人》第一卷，389頁）。多年後反思這一時刻，他寫道：「我憑藉著非我自身所擁有的光芒，沉思著那個驚人的真理；那真理如一顆餘燼般在我靈魂中持續發光，永不熄滅。」（《書信15》41）

[←14]

默想，1958年11月2日（引自A. Vázquez de Prada《主業團創辦人》第三卷，344頁）

[←15]

參閱．若 15:4及以下；若一 2:6及以下；4:12及以下

[←16]

良十四世，講話，2026年6月6日

[←17]

本篤十六世，公開接見，2011年5月11日

[←18]

《天主之友》247

[←19]

講道，2025年6月26日

[←20]

[←21]

《書信6》15

[←22]

《會話》114

[←23]

《天主之友》239

[←24]

同上，296、307

[←25]

同上，252

[←27]
《天主之友》39

[←28]

聖女耶穌大德蘭《全德之路》17章．2

[←29]

《天主之友》127

[←30]

《天主教教理》2697

[←31]

良十四世《偉大的人類》146

[←32]

《主的聊天室》79

[←33]

《道路》130

[←34]

同上，633

[←36]

同上，9

[←37]

同上，37

[←38]

參閱同上，166

[←39]

《犁痕》804

[←40]

《鍊爐》856

[←42]