

弥撒中要有静默时刻，切勿匆忙

教宗的要理讲授继续以感恩圣事为主题，讲解了在忏悔礼仪后诵念《光荣颂》和《集祷经》的意义，同时强调在祈祷前静默的重要性。

2018年1月14日

教宗方济各2018年元月10日上午在梵蒂冈保禄六世大厅主持周三公开接见活动，8千多名来自世界各地的朝圣信友在场参加。教宗的要理讲授继续

以感恩圣事为主题，讲解了在忏悔礼仪後诵念《光荣颂》和《集祷经》的意义，同时强调在祈祷前静默的重要性。

教宗指出，忏悔礼仪帮助我们祛除自己的自负，承认自己是罪人，希望得到宽恕。「正是人的贫乏与天主慈悲的相遇才使我们藉着《光荣颂》得以表达感恩之情」。这篇赞颂祷文一开始便咏唱「天主在天受光荣」，取自众天使报告耶稣在白冷诞生时的赞颂词。

《光荣颂》之後，主祭根据礼仪年的不同时期诵念一篇《集祷经》。教宗解释道，藉着「请大家祈祷」这句话，「主祭吁请会众与他一起收敛心神，静默片刻」，好能「意识到自己站在天主台前，并在心中提供自己参加这台弥撒的意向」（参阅：《罗马弥撒经书总论》，54号）。

在「主祭說了‘请大家祈祷’之後，紧接着便是一个静默时刻，每个人思

量自己有什麼需要，想在祈祷中恳求什麼」。弥撒中的静默「不能被简化为没有话语，而是随时准备聆听其它的声音，即我们内心的声音，尤其是圣神的声音」。

教宗阐明，「在忏悔礼及祷词前，是要每人收敛心神；读经或讲道后，是为简扼地默想所听到的圣道；领受圣体圣事后，是让各人能在心中赞美并祈求天主」（同上，45号）。因此，在诵念《集祷经》之前，「静默能帮助我们收敛心神，思考我们为何在这里」。

「聆听我们的心灵，使之向上主敞开，这很重要。也许我们的日子充满辛劳、喜乐及痛苦，我们愿意向上主陈述这一切，呼求祂的助佑，恳求祂亲近我们。我们也为患病或经历艰难考验的亲人和朋友祈祷，渴望把教会和世界的命运托付於天主。」

静默之后，主祭汇集每个人的意向，以众人之名高声向天主呈上共同的祈

祷，这正是「把每个人的意向‘汇集’在一起」的含义。教宗热切叮咛司铎们要遵守这静默时刻，切勿匆忙。说了‘请大家祈祷’之后，就应静默。「若不静默，我们就会忽略心灵的收敛」。

教宗最後解释道，主祭在诵念《集祷经》时还伸开双臂，因为「祈祷就是要伸开双臂」。这是基督徒从最初世纪起就已采取的祈祷姿势，「为的是效法在十字架上张开双臂的基督」。基督是祈祷者，「祂本身就是祈祷」。

(© 梵蒂冈电台讯)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/mi-sa-zhong-yao-you-jing-
mo-shi-ke-qie-wu-cong-mang/](https://opusdei.org/zhs/article/mi-sa-zhong-yao-you-jing-mo-shi-ke-qie-wu-cong-mang/) (2026年
2月11日)