

opusdei.org

默观祈祷引领我们跟随耶稣走上爱的道路

默观祈祷引领我们基督徒跟随耶稣走上爱的道路，基督徒每一个纯爱的小行动对教会都是非常有用的。

2021年5月5日

教宗方济各5月5日上午主持周三公开接见活动，在要理讲授中继续讲解“祈祷”的主题，并把主题聚焦于“默观祈祷”。教宗指出，默观祈祷引领我们基督徒跟随耶稣走上爱的

道路，基督徒每一个纯爱的小行动对教会都是非常有用的。

教宗首先表示：“人类默观的幅度有点像生活的‘盐’，使我们的日常生活有味道。你可以凝视著早晨冉冉升起的太阳、或者春天渐渐变绿的树木而进入沉思默想；你可以聆听著音乐或鸟儿的鸣叫、读著一本书或驻足一幅艺术品前而沉思。”“米兰总主教玛尔蒂尼（Carlo Maria Martini）在他写的首个牧函《生活的默观幅度》中说，生活在大都市中的人们，每天面对的都是人为和实用功能性的事物，有失去沉思默观能力的危险。沉思默观首先不是做事的方式，而是一种存在的方式。”

教宗强调说：“默观不是靠眼睛，而是靠心灵。”在默观中，祈祷“是信德与爱的行动，是我们与天主关系的‘呼吸’。祈祷净化心灵，也照亮视野，使我们能够从另一个角度把握住现实”。教宗解释道，《天主教教

理》描述祈祷产生心灵的转变时，引述亚尔斯本堂的话：“默观是以耶稣为焦点的信德的凝视。‘我望著祂，祂望著我’，这句话是一位在圣体柜前祈祷的亚尔斯农民向其本堂说的。”“耶稣注视的光辉照亮我们的心目，教导我们在其真理及其怜悯众生之情的光照下去看一切事物。”（参阅《天主教教理》2715号）

“我注视著祂，祂注视著我！”“这样就够了，在沉思默观中，这个最亲密祈祷的典型，它无需太多的话语：一个凝视就够了，它足以使我们确信我们的生命浸润在伟大和可靠的爱之中，没有什么能让我们与祂分离。”教宗说：“耶稣是这凝视的导师。在祂的生命中，从未缺少时间、空间和爱情的共融，它使人不会因不可避免的考验而毁灭，而是保持完好无损。祂的秘诀在于与天父的关系。”

接著，教宗提到福音中“耶稣显圣容”的奇迹。教宗表示，这是“耶稣使命中关键的时刻出现的一幕，那时反对和拒绝在祂身边蔓延。甚至在祂的门徒中，大都不理解祂，离祂而去，其中一位要出卖祂”。耶稣开始公开谈论祂要受的苦难和死亡，在此情况中，耶稣带祂的三位爱徒上了高山。马尔谷福音记述说，耶稣“在他们前变了容貌，祂的衣服发光，那样洁白，世上没有一个漂布的能漂得那样白”。（参阅谷九2-3）就在耶稣不被理解的那一刻，一切似乎在误解的旋风中变得模糊不清时，那正是神圣之光闪耀之处。天父爱的光芒充满圣子的心灵，显示在祂整个人性之中。教宗解释道：“在耶稣和福音中，默观与行动没有对立。”

最后，教宗说道：“在福音中有一个大召唤，就是跟随耶稣走上爱的道路，这是一切的巅峰和中心。从这个意义上看，仁爱与默观是同意，讲的是一回事。”“十字圣若望坚信，纯

爱的小行动比其它所有加起来的工程对教会更有用。那由祈祷而非由我的傲慢所产生的、那由谦卑而净化的，即使是一个隐蔽而寂静无声的爱行为，是基督徒都能实现的巨大奇事。”

(梵蒂冈新闻网)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/mo-guan-qi-dao-yin-ling-
wo-men-gen-sui-ye-su-zou-shang-ai-
de-dao-lu/](https://opusdei.org/zhs/article/mo-guan-qi-dao-yin-ling-wo-men-gen-sui-ye-su-zou-shang-ai-de-dao-lu/) (2026年4月10日)