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 圣之光闪耀之外。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的行 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 <a href="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/</a> (2025年12月18日)