

默觀祈禱引領我們跟隨耶穌走上愛的道路

默觀祈禱引領我們基督徒跟隨耶穌走上愛的道路，基督徒每一個純愛的小行動對教會都是非常有用的。

2021年5月5日

教宗方濟各5月5日上午主持週三公開接見活動，在要理講授中繼續講解“祈禱”的主題，並把主題聚焦於“默觀祈禱”。教宗指出，默觀祈禱引領我們基督徒跟隨耶穌走上愛的

道路，基督徒每一個純愛的小行動對教會都是非常有用的。

教宗首先表示：“人類默觀的幅度有點像生活的‘鹽’，使我們的日常生活有味道。你可以凝視著早晨冉冉升起的太陽、或者春天漸漸變綠的樹木而進入沉思默想；你可以聆聽著音樂或鳥兒的鳴叫、讀著一本書或駐足一幅藝術品前而沉思。”“米蘭總主教瑪爾蒂尼（Carlo Maria Martini）在他寫的首個牧函《生活的默觀幅度》中說，生活在大都市中的人們，每天面對的都是人為和實用功能性的事物，有失去沉思默觀能力的危險。沉思默觀首先不是做事的方式，而是一種存在的方式。”

教宗強調說：“默觀不是靠眼睛，而是靠心靈。”在默觀中，祈禱“是信德與愛的行動，是我們與天主關係的‘呼吸’。祈禱淨化心靈，也照亮視野，使我們能夠從另一個角度把握住現實”。教宗解釋道，《天主教教

理》描述祈禱產生心靈的轉變時，引述亞爾斯本堂的話：“默觀是以耶穌為焦點的信德的凝視。‘我望著祂，祂望著我’，這句話是一位在聖體櫃前祈禱的亞爾斯農民向其本堂說的。”“耶穌注視的光輝照亮我們的心目，教導我們在其真理及其憐憫衆生之情的光照下去看一切事物。”（參閱《天主教教理》2715號）

“我注視著祂，祂注視著我！”“這樣就夠了，在沉思默觀中，這個最親密祈禱的典型，它無需太多的話語：一個凝視就夠了，它足以使我們確信我們的生命浸潤在偉大和可靠的愛之中，沒有什麼能讓我們與祂分離。”教宗說：“耶穌是這凝視的導師。在祂的生命中，從未缺少時間、空間和愛情的共融，它使人不會因不可避免的考驗而毀滅，而是保持完好無損。祂的秘訣在於與天父的關係。”

接著，教宗提到福音中“耶穌顯聖容”的奇跡。教宗表示，這是“耶穌使命中關鍵的時刻出現的一幕，那時反對和拒絕在祂身邊蔓延。甚至在祂的門徒中，大都不理解祂，離祂而去，其中一位要出賣祂”。耶穌開始公開談論祂要受的苦難和死亡，在此情況中，耶穌帶祂的三位愛徒上了高山。馬爾谷福音記述說，耶穌“在他們前變了容貌，祂的衣服發光，那樣潔白，世上沒有一個漂布的能漂得那樣白”。（參閱谷九2-3）就在耶穌不被理解的那一刻，一切似乎在誤解的旋風中變得模糊不清時，那正是神聖之光閃耀之處。天父愛的光芒充滿聖子的心靈，顯示在祂整個人性之中。教宗解釋道：“在耶穌和福音中，默觀與行動沒有對立。”

最後，教宗說道：“在福音中有一個大召喚，就是跟隨耶穌走上愛的道路，這是一切的巔峰和中心。從這個意義上看，仁愛與默觀是同意，講的是一回事。”“十字聖若望堅信，純

愛的小行動比其它所有加起來的工程對教會更有用。那由祈禱而非由我的傲慢所產生的、那由謙卑而淨化的，即使是一個隱蔽而寂靜無聲的愛的行為，是基督徒都能實現的巨大奇事。”

（梵蒂岡新聞網）

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/mo-guan-qi-dao-yin-ling-wo-men-gen-sui-ye-su-zou-shang-ai-de-dao-lu/>
(2026年2月5日)