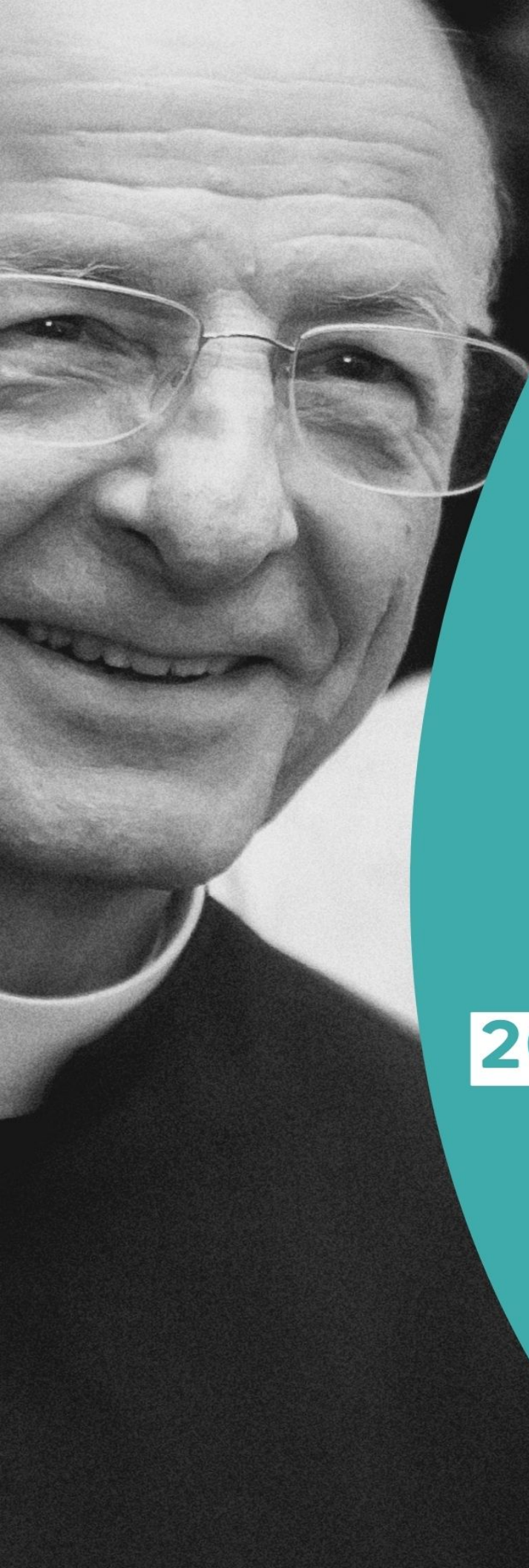


牧函
范康仁
蒙席

默观

2026年10月16日

Opus Dei

主业团百年纪念之路

前言

在这封牧函中，范康仁蒙席邀请我们，以耶稣的一生和圣施礼华的榜样为指引，更深入地反思「在世俗中作为默观者」的召叫，为主业团成立一百周年做准备。

监督的牧函

论默观

范康仁蒙席

主业团监督

罗马，2026年10月16日

www.opusdei.org

版权所有 © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei
（圣十字架和主业监督团）

（未经版权所有者明确许可，不得全部或部分复制或播散）

Pro manuscripto（作为手稿）

数位版：主业团通讯办公室，2026年10月17日

目录

前言
耶稣与天父的恒常交谈
圣施礼华生活中的默观
在节奏快速的世界中
「上主，我在寻求祢的仪容！」
在一切事上看见天主
脚踏实地，仰望天乡
时日短促
默观是天主的恩赐
心里洁净的人是有福的
在他人身上看见天主
作为蒙爱的子女
渴慕人灵

我最亲爱的子女们：愿耶稣为我看顾我的儿女们！

1. 在今年三月的讯息中，我建议从今年十月到明年十月，在准备主业团百年纪念之际，深化我们对「在世俗中作为默观者」这一召叫的理解，我们的父亲曾以这句话概括了主业团精神的许多要素。[1]

我们特有的圣召引导我们渴望在平凡境遇中活出默观。主业团不仅是一条履行宗教义务的途径：那已经很多了，但同时却太过有限了。我们的精神方向更远大：引领我们从天主的爱出发去观看并热爱这个世界，分享祂的目光。这是一个雄心勃勃的邀请，我们不能光靠自己的力量，尤其要靠天主的助佑。当我们怀着满腔热忱，准备迎接主业团百年纪念，并渴望能充分活出我们的圣召之际，我们可以问自己：我是否认为自己蒙召来度默观生活？我是否知道，尽管我有缺点和困难，天主仍愿意我在尘世中作默观者？我是否意识到，天主召叫我在每一步、每一事件、每一时刻中寻找祂？

2. 为理解默观，教会的神学传统提供给我们圣多玛斯·阿奎那的经典定义：contemplatio est simplex intuitus veritatis ex caritate procedens「以简单而直观的方式，探讨源自爱的真理。」[2] 这并非纯粹的智力活动，亦非抽象的推测。是种充满情感的注视、源自于爱的观看方式。本笃十六世这么解释：「基督徒的方案——善心的撒玛黎雅人的方案及耶稣的方案——就是拥有『一颗能看见的心』。这颗心会察觉到哪里需要爱，进而采取行动。」[3] 当心灵充满天主之爱时，理智与情感便在一个单纯的注视中结合。我们注视着我们所爱的，而那注视逐渐转化默观者本人。

返回目录

耶稣与天父的恒常交谈

3. 耶稣基督对我们而言，祂绝不只是一位效法的榜样：祂是我们的生命；祂想要在我们内活出祂的生命。我主在世期间，曾透过各种不同的情境与场所，向我们显示祂与天父之间持续不断的对话。我们看见祂在约旦河受洗时的祈祷（参阅路 3:21）；寻找荒僻之处与天父寂静相处（参阅谷 1:35；路 5:16；9:18）；登上荒凉的山（参阅玛 14:23；谷 6:46；路 6:12；9:28–29）。在祂的苦难中，我们也看见祂与天父之间的交谈，从橄榄园的痛苦（参阅玛 26:36–44）直到十字架上（参阅路 23:34、46）。

然而，除了对耶稣祈祷的时间、方式的具体记载之外[4]，我们深知祂的整个生命是场未间断的对话，也是透过行动和目光、工作和休息表达的交谈。耶稣的祈祷「贯穿祂的整个生命，如同一条秘密的渠道，滋润祂的存在、祂的关系和祂的举止，并以日益坚定的力量引导祂走向全然的自我奉献，依照天父的慈爱计划。」[5]

圣施礼华特别关注基督三十年隐居生活中的默观。耶稣、玛利亚和若瑟的生活一方面是默观的，同时又是完全平常的，没有丝毫不寻常之处。圣施礼华说：「耶稣像我们一样过活长大，向我们启示了人的存在、日常活动中含有的超然意义。（……）祂在默默无闻中度过的隐

居生活，但对我们而言，却如太阳的万丈光芒，照亮我们的日子，赋予它们真正的内涵。」[6]

返回目录

圣施礼华生活中的默观

4.「行走中的默观者」宣称圣施礼华英勇德行的法令里这么称呼他。并指出：「他人格中最鲜明的特质，不仅体现在他作为行动者所具备的非凡天赋，更体现在他的祈祷生活，以及那份使他成为一位『行走中的默观者』与天主合一的勤勉体验之中。」[7] 这就是我们，他主业团的子女，以及所有参与主业团活动者受召要成为的「行走中的默观者」，在城市的街道上、在忙碌的日常生活中，与天主持续对话；无论身在家里、工作场所，或在任何环境中，都时刻与天主同在。

圣施礼华祈祷说：「耶稣，愿我的分心能转化为另一种分心：当我与祢交谈时，不要让思绪飘向尘世；当我处理尘世事务时，愿我能想起祢来。」[8] 我们的创办人努力在一切事背后发现天主，在看似最「世俗」的事中辨认出祂的临在。他想在看似微不足道或琐碎的行动中发现「英勇的诗篇」。[9]

5. 圣施礼华在吵杂的世界里、深刻的祈祷经验中，确认了自己的圣召：在看报时、在搭电车时、或在感受一座大城市的脉动时——这些情境与我们的处境极为相似。

他有一次写道，「我想记录一件颇不寻常的事，就是耶稣常常在我看报时，给我祈祷的机会。」[10] 几天后他又记下了类似的事：「上周六我去丽池公园，试着看看报纸。然而，强烈的祈祷意愿突如其来，使我不得不放下报纸。接着，耶稣在我心中和唇间，让我发了多少的爱意与无私的交付啊！」[11] 他也记下了在日常交通中的祈祷：「我领悟到最崇高的祈祷（……）是在搭电车、后来漫步在马德里街头时，冥想那个神奇的真理：天主是我的父亲。」[12] 那次的经验，和现在我寄这封信的日子，已事隔整整95年了。[13]

类似的事故也曾发生在二十世纪的下半叶，在他第一次造访伦敦——世界最伟大的多元文化都市之一时：「当我审视四周的情景时，我茫然失措，深感无能为力：『施礼华，你在这里什么也做不成。』我有自知之明：靠我自己肯定一事无成；没有天主，我连捡起一根稻草的能力都没有（……）。在街道上熙熙攘攘，满是来自世界各地的人们、在我的内心深处，突然感受到天主手臂的大能：『你什么也做不成，但我却无所不能。』」[14]

这就是圣神借着圣施礼华邀请我们走上的道路：怀着身为天主钟爱子女所赋予的信心与力量，走过人生，与祂一起生活并与祂分享一切——或者，借用那位在祂爱徒心中留下不可磨灭记忆的师傅的话来说，就是「常在祂内」。[15]

返回目录

在节奏快速的世界中

6. 当代世界的评论家们指出，我们的社会存在着一种倾向，即倾向于投身行动主义，倾向于将生命全然奉献给工作。许多人的努力几乎完全着眼于提高生产力，藉此透过累积物质资源、经验及社会声望来获得幸福。此外，几乎在所有领域中科技无所不在，若未能明智地运用它，便可能使我们陷入孤立，阻碍与他人的接触，甚至让我们更难敞开心扉，聆听天主与他人的声音。事实上，人们谈论的是真正「收敛与专注」的危机——这两者对于内修生活及爱他人而言，皆不可或缺。我们的注意力被许多相互竞争的兴趣所分散。正如良十四世最近所指出的：「新科技已成为一种人为的环境，在其中我们的根本抉择受到考验。」[16]

7. 面对这种现状，世上有许多人在寻找途径，提供人们喘息的空间，并赋予超越疯狂活动的生命意义。这或许能局部的解释为什么在一些国家，近数十年来显而易见对「灵性」的兴趣。各种提案大量涌现，然而在许多情况下仍是片面的，无法达到耶稣基督所赐予超性与人性生命的圆满。

虽然有些提议仅止于物质事物或世俗福祉所带来的脆弱保障，但「与此同时，我们看到许多迹象显示，宗教意识正在觉醒，人们重新发现了天主对人类生命的重要性，并意识到对灵性生活的需求，为了超越那种纯粹平面、物质化的生命观。」[17] 我们大概都曾感受到周遭这种灵性上的渴求，渴望探索默观、寻求天主的陪伴与祂的平安。

8. 圣施礼华邀请所有基督徒成为「祈祷的灵魂」，在俗世中默观的灵魂，这些话适用于每个时代，尤其是在我们这个世俗化和技术快速发展的时代：「只要我一息尚存，我绝不会停止宣讲成为祈祷的灵魂的首要性——无论在何时、何处、及变幻无常的境况中——因为天主从不舍弃我们（……）。当我们如此寻求上主，将整天转变成与祂亲密信赖的交谈。我曾多次口头与书面上提及此事，但我并不介意再次重申，因为我主以身作则的向我们表明，这才是必行之路：从清晨到夜晚，从夜晚到清晨，不断地祈祷。」[18] 事实上，当前的处境非常有利于我们分享这份愿景，世界正对我们提出这样的期待。

去年，在圣施礼华礼仪纪念日的讲道中，我反思道，「我们有许多方式渴慕无限性，但并非每种方式都能让心灵感到满足。也许我们曾有过这样的经验：为了追求仅立足于物质财富、成功或舒适之上的幸福，而浪费了光阴。然而，我们知道，唯有天主能赋予意义于每种现实，并满足我们内心的渴望。」[19] 正是在这份深藏于每人心里（即使是那些看似远离教会的人心里）对灵性的渴求中，宣讲天主邀请我们在世上成为默观者的讯息，才显得格外必要。

返回目录

「上主，我在寻求祢的仪容！」

9. 爱的最深层动力，在于寻觅所爱之人。一个深爱的人，不会满足于肤浅的认识，或仅仅对所爱之人略知一二：他或她渴望凝视所爱之人的面容、待在所爱之人的身旁，并聆听所爱之人的声音。真正的基督徒祈祷以圣咏作者的孝爱呼声为标志：Vultum tuum，Domine，requiram「上主，我在寻求祢的仪容！」（咏27:8）

我们的父亲在平凡生活中，亲身实践并教导了这种对基督面容的热切寻求。在他的一篇讲道中，他以亲身经历的坚定信念阐述，一个爱天主的人如何会感受到一种无法抗拒的渴望，不断地寻求祂：「起初，是一句短诵，接着又一句，再一句……直到这份热忱似乎仍显不足，因为言语实在太过贫乏……于是，神圣的亲密便取而代之，化为那对天主永不停息、永不疲倦的凝视。此时，我们便活得像名俘虏、囚犯。尽管我们会犯错且有局限，但在尽可能完美地履行我们身分与职志所应尽的责任之际，我们的灵魂却渴望逃离，朝着天主飞去，如同被磁铁吸引的铁块。我们开始更真切地爱耶稣，心中充满甜蜜的悸动。」[20]

在平凡生活中寻求上主仪容的灵魂会发现，平凡生活本身正是这场相遇的绝佳场所。默观并非仅限于少数受过启蒙者，也不是仅供那些隐退于世之人追求的目标。我们亲见天主的渴望在日常活动的核心中化成血肉。在书桌前、在照顾家庭中、在社交关系中，和在休息中遇见上主。爱使我们发现基督注视着我们，并邀请我们以注视回应。

返回目录

在一切事上看见天主

10. 这充满慈爱的凝视，深刻地转化了我们对现实的理解。我们开始在以往只看到问题的地方，发现值得感恩与赞美的理由；我们开始在以往自以为被命运遗弃的地方，辨识出天主恒常的眷顾；我们开始与祂对话，而以往我们仅仅是在内心进行独白。「无论我们身在何处，无论是在街头的喧嚣之中，还是在人世事务的繁忙之中——无论是在工厂、大学、乡间、办公室或家中——我们都会发现自己正处于朴实的亲子默观之中，与天主持续对话。因为一切人事物，都为我们提供了与主持续对话的机会与话题。」[21]

信仰开启我们的双眼，使我们能察觉天主此时此地永不停息的临在。我们发现每个瞬间与处境都具有无可估量的价值，深知在每一刻，我们都是天父无限大爱的对象。我们在每日大小事件中，认出天主圣意

所赐的眷顾。喜乐、困难、成功与挫折，都成为与主对话的「素材」和场域。没有任何事物是中立的；当一切都出于爱，并怀着服务与扶持他人的渴望而行事时，便没有任何事物缺乏超然的价值。

返回目录

脚踏实地，仰望天乡

11. 我们冒着将灵性生活与感伤地逃避日常职责，或投身于抽象理想之中混为一谈的风险。相反的，真正的基督徒默观植根于道成肉身。天主并非要求我们像做无益的白日梦那样凝视云端；祂要求我们正是在当下的生活与手头之事中（包括每日意料之外的事件与挫折，这些本就是平凡生活的常态），将目光举向天国。

除了专注于祈祷的必要静思时刻之外，善工、照顾家人、公民事物以及友谊，对我们而言同样是默观的场域。圣施礼华在《热爱世界》这篇讲道中，曾有力地阐述了这一点：「孩子们，别无他法：要么我们学会从平凡生活中找到上主，要么我们将永远找不到祂。正因如此，我告诉你们：我们这个时代需要将物质以及那些看似最平凡的处境，恢复其崇高而原始的意义：让它们为天主的国度服务，使它们精神化，并将其转化为我们与耶稣基督持续相遇的途径与契机。」[22]

简而言之，默观并不会使我们忽视尘世的责任。相反地，它引导我们以努力与热忱来履行这些责任，因为我们是与天主同在、并从天主而来地看待并珍爱这些责任。正因如此，我们的父亲才说到：「以永恒的共鸣来度过每一刻。」[23]

12. 一个曾品尝过天主临在甘饴的灵魂，会经历一种神圣的张力：一方面，渴望在天国与天主完全合而为一；另一方面，则意识到上主托付给他在世上的使命。圣施礼华曾这么描述这种内在状态，在其中思考与默想的祈祷逐渐转化为一种更宁静、更深沉的默观：「言语实在太过贫乏……于是，神圣的亲密取而代之，化为那种对天主永不停息、永不倦怠的凝视……人不再思考；而是凝视！灵魂开始咏唱一首新

歌，因为它感受到并深知，自己每时每刻都在天主爱的凝视之下。」[24]

这种默观并未将我们从当下抽离；反而使我们更贴近当下。在天主恩宠的引领下，我们体验到「同时身在天上与地上」这喜乐的悖论。当我们承担着当代人的问题、疲惫与希望时，双脚稳稳的踏在地上；而我们的内心与思绪，却始终锚定于『那爱的洪流，即唯一、三位一体的天主奥秘之中。』」[25]

圣奥思定曾以格外清晰的方式阐述了这种对尘世与天国的双重归属：「你的情感是阶梯；你的意志是道路。借着爱，你便上升；借着疏忽，你便下降。当你爱天主时，纵然身在尘世，你却已在天国之中。心灵的提升与肉身的提升方式不同：要提升肉身，必须改变其所在之处；要提升心灵，则须改变你的意志」。[26]

返回目录

时日短促

13. 我们在主业团中圣召的世俗特质不会使我们看不见自己的终向。我们走过历史，知道我们最终的家乡是在天上（参阅斐3:20）。时光流逝的意识赋予我们生命一种深刻的爱的迫切感。圣保禄警告我们：Tempus breve est「时限短促」（格前7:29）。这不是焦虑的理由，而是鼓励我们平静而丰硕地利用天主赐予我们的每一个实践爱德的良机。

圣施礼华经常反思这一现实，以鼓励我们慷慨而喜乐地奉献自己：「『时限的短促』！我们在世的旅程是多么短暂！（……）我们热爱、给予和补赎的时间确实短暂。因此，浪费或不负责任地将这宝藏扔出窗外是不对的：我们不应把天主放在我们每人手中，让我们缔造这世界历史的时间给挥霍掉了。」[27]

时间是上主放在每个人手中用以圣化的「塔冷通」。一小时的工作、一个爱的举动、一个对他人的细心关注，都是永恒的钱币。当我们考

虑在光荣中的最终目标时，我们明白自己投入每日大小事物中的爱，是唯一会永存的。

返回目录

默观是天主的恩赐

14. 我们也应牢记，默观并非单纯人在技巧或心理上的专注方法。最重要的是，默观是天主白白赐予的恩典，是圣神赐予谦逊且顺服之心的一份恩宠。圣女大德兰曾说：「这是天主所恩赐的。」[28]

正因如此，默观需要一种信赖的态度，以及对天主如子女般全然的交付。我们必须向上主求取所需的光明，好使我们能如祂所见般看清万事。圣施礼华曾如此祈祷：「主啊，愿我能以祢的眼睛看世界，我的基督、亲爱的耶稣。」愿我能以祢真理的澄澈与祢心灵的温柔，来审视世界、世人与世事。又或者，正如他在另一场合恳求主那样：「主啊，求祢让我看见！求祢启迪我的智慧，让基督的话语深深渗入我的心灵。求祢在我灵魂中坚固祂的生命，使我能被转化，预备好迎接永恒的荣耀。」[29]

15. 虽然默观是单凭人力无法企及的恩赐，但它仍需要我们作出积极的合作。我们深知恩宠并未废除本性；而以本性为前提，并将其臻于完善。因此，迈向默观生活的道路，需要一场沉静却持之以恒的奋斗。

首先，必须忠实地持守每日的心祷。我们需要这些专属于与天主独处的时光，藉此学习聆听祂的声音，并使我们的意志与祂的意志相谐。在心祷中，灵魂得以更新，并获得所需的灵性基调，藉此在接下来的一天里，与天主保持恒常的对话，这对话往往无需言语。《天主教教理》提醒我们：「如果我们没有在特定的时间渴望祈祷，我们是不能『经常』祈祷的。这些特定的时间，无论在质和量方面，都是基督徒祈祷的重要时刻。」[30]

其次，我们需要培养在整天之中对天主临在的觉察。除了向上主求取持续祈祷的恩赐外，某些人为的方法也能为我们做好准备，这些在白

天是可能做到的：主动寻求静默的时刻；具备专注于一项活动的毅力；在稳定的工作中持之以恒；持有聆听的谦卑；与大自然接触；以及对真挚的友谊保持开放，此外还有许多其他途径。正如我主在福音中告诉我们的那样，我们有责任预备内心的土壤，好让天主不断赐予我们结出果实的恩典（参阅玛 13:1–23）。教宗良十四世最近邀请我们「培养真正健康的态度，需要一种融合了静默、深入研习、阅读与审慎分析的生活节奏；因为若缺少这些要素，内在的自由便可能受到损害；」[31] 进而影响我们祈祷的能力。

16. 圣施礼华曾警告我们，千万不要被那些希望被动地达到灵性成熟的人，所营造的幻象所蒙蔽。单凭时间的流逝并不能使人臻于完善：「岁月既不会带来智慧，也不会带来圣德。」[32] 智慧与圣德源自对天主恩宠谦逊且持之以恒的回应。我们必须每天在小事上不懈地奋斗，深知圣德并非意味着毫无缺点，而是始终怀着谦逊之心重新开始，并意识到天主在引导我们。这种每日的奋斗并非、也不应成为僵化的紧张；而是如同一个孩子那般充满爱与信赖的努力，他渴望让天父找到自己，并且深知即使在善意之下绊倒或犯错，仍能取悦天父。

返回目录

心里洁净的人是有福的

17. 福音中的真福八端指出了默观的一项基本条件：「心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。」（玛5:8）心灵的纯洁并不仅限于洁德，尽管它必然包含贞洁。心灵的纯洁，意指灵魂的内在自由，摆脱对自爱、财富、个人成就或自我观点的一切失序的依恋。拥有纯洁的心，就是拥有一颗无杂念且自由的心，得以自由地爱天主与他人。一个充满自我、个人判断与自私的人，是无法看见天主的，因为其灵性的视野已被蒙蔽。

这也帮助我们理解贞洁与贫穷这两项美德，对我们内心自由的特殊重要性。灵修生活的经验显示，这两者在迈向圣德的道路上是何等必要。在1932年的笔记中（后来收录于《道路》里），圣施礼华写道：

「耶稣，求祢剥除这肮脏的外壳，它以情欲堕落覆盖了我的心。让我能感受到圣神在我灵魂上的触动，并乐意跟随祂。」[33] 他还就贫穷一事写道：「若你是天主的人，你便会竭力轻视财富，正如世俗之人竭力追求财富那般。」[34] 这并非意味着轻视天主所创造的事物，而是呼吁我们不要以天真的眼光看待万物，明了若我们的心对这些事物产生失序的依恋，便极易丧失自由。要成为身处尘世中的默观者，在我们个人的省察中，必须对这些方面格外谨慎，若遇到重大困难，也应采取果断的行动。

18. 无论是内在或外在的克己与补赎，都能帮助我们净化内心，摆脱失序的依恋。圣施礼华常将克己视为通往「主宰世俗事物」[35]的一条道路：藉此真正获得自由并掌握自我，使我们能透过他生动地称为「感官的祈祷」[36]，欣然转向天主与他人。在这条忏悔之路上——对于净化灵魂及欲过默观生活而言，是条不可或缺的道路——我们必须铭记，一切都应由爱所驱动，因为「若无爱德，克己便毫无价值。」[37]

返回目录

在他人身上看见天主

19. 默观生活并不会将基督徒禁锢于个人的亲密关系之中。相反地，真正的默观能扩展心胸，并开启我们的双眼，使我们看见弟兄姊妹。那些在祈祷中学会看见天主的人，也学会从周遭的人身上发现祂的形象与临在。

圣施礼华提醒我们，我们不能将对天主的爱与对他人的爱分开。对挚爱之人的关爱、对同事的体谅、对有需要者的仁爱，以及真挚的友谊……所有这些都必须被天主的爱所转化。我们没有一颗心用来爱天主，另一颗心用来爱祂的受造物：我们是以同一颗心去爱。[38]

我们手足之间友爱的质量，正是我们默观的试金石。在人际关系中的体贴、对他人自由的尊重、欢欣喜乐的服务精神，以及倾听的能力，都是真诚祈祷生活的具体标志，显示我们看见天主如何在他人身上等待我们（参阅玛25:40）。

返回目录

作为蒙爱的子女

20. 我们灵性的根基，在于那份欣喜的体认：我们是天主的子女。在基督内，我们确实是天主的子女。真人与基督徒的兄弟情谊，正是直接源于这神圣的亲子身份。正因知道我们同属一位天父的子女，我们便将他人视为天主「蒙爱的子女」。我们因认识到每个人都是按着天主的肖像受造的，因而体会到每个人的尊严。具体而言，体认每一个灵魂无可估量的价值，应当促使我们怀抱真挚的关爱。每一个人都值得基督倾尽祂的宝血。这真理使我们不再从表面或他人的缺点来评判，并促使我们透过实际行动与真理，真诚地彼此相爱。

当我们默观救赎的奥秘时，便更清楚地明白：对他人的爱绝不能有选择性或附带条件。爱德要求我们克服偏见，以及性格或心态上的差异，时刻寻求将我们连结在一起的事物，并搭建共融的桥梁。在不可避免地受人类局限与软弱所影响的日常生活中，默观的爱德尤其体现在耐心、体谅与宽恕之中。

21. 那些深知自己已蒙天主宽恕的人，绝不会心怀怨恨或耿耿于怀。圣施礼华从他自身的经验与深厚的祈祷生活中，为我们留下了一堂难忘的宽恕课程：「我无需学习如何宽恕，因为上主已教导我如何去爱。」[39] 体谅与真正的爱德，总是包含宽容、原谅，及不记恨我们所遭受的伤害。体谅远比容忍更深一层：它意味着设身处地为他人着想，为对方的过失找借口，并以细腻的方式帮助对方克服这些过失。

宽恕并非软弱，而是基督徒爱的力量的最高体现。透过宽恕大小过犯，基督徒在世上映照出天主慈悲的面容。在这个被分裂与冲突撕裂的世界中，所有基督的门徒都蒙召以各种方式播撒和平与喜乐，用信德之光与爱德之力驱散仇恨的黑暗。

返回目录

渴慕人灵

22.「当圣德是真诚的，会从其器皿中外溢出来，丰盛的充满其他的心灵与灵魂。」[40] 因此，在尘世中的默观自然会孕育出强烈的使徒精神。若不怀抱着与所有人分享这份爱的炽热渴望，便无法体会天主对人类的爱。

一个默观的灵魂，是以使徒之眼凝视世界。它不仅仅是哀叹时代的艰难、或是那些背离天主的社会所造成的障碍；它更在每种处境中，发现传扬福音之光的契机。它凝视世界时，眼里充满希望与对那些迷失方向之人的深切怜悯，深知尽管一切如此，他们仍可能比现状更为美好（参阅玛21:31）。

23. 圣施礼华用以下话语总结了默观与使徒工作的结合：「内在生活意味着藉由圣体与圣言，在与基督的结合中不断成长。而使徒热忱，正是内在生活精确、恰当且必要的彰显。」[41] 因此，我们明白，当祈祷生活是真实的，它便不会沦为追求灵性安逸的自私行为：它是一团燃烧的火焰，点燃我们，并驱使我们投身于使徒工作。对基督徒而言，使徒工作并非额外的任务，也不是仅在闲暇时才做的事；它是将充盈自己灵魂的真理与爱传递给他人，这是至关重要的需求。

「我们不是在做使徒工作；我们就是使徒！」几年前我写给你们。[42] 同理，我们也可以说，我们并非将默观视为众多活动中的一项来实践：我们就是默观者。默观并非我们偶尔在处理其他事务之余才进行的活动；它是一种在天主内、从天主而来的存在方式与生命观，它塑造了我们所做的一切、所经历的一切以及所感受的一切。因此，默观、工作、兄弟情谊与使徒工作，皆是同一种基督徒生活的不同面向。当我们在祈祷中默观天主时，便在祂的作为中发现祂，在弟兄姊妹身上爱祂，并欢欣地向全世界宣扬祂。

24. 在这封信的结尾，我想将目光转向圣母玛利亚，她在平凡生活中教导我们如何默观。在纳匝肋的家中，她在最简单的家务之中，默观着她的圣子。「玛利亚的生活是双眼凝视着基督，并珍藏祂的每一句话：『她把这一切事默存在自己心中，反复思想。』（路 2:19；参阅 2:51）耶稣的记忆铭刻在她灵魂深处，时刻伴随着她，引领她在心中

默想与圣子共度的生命片段。某种意义上，这些回忆构成了她在尘世生活中不断诵念的『玫瑰经』。」[43]

让我们恳求我们的母亲，帮助我们踏上这条迈向百年纪念之路，以我们的心智和心灵的眼睛注视耶稣，努力从我们个人的软弱中，在俗世中成为基督之爱的忠实见证人。

你们的父亲深情地祝福你们，

康仁



罗马，2026年10月16日

Notes

[←1]

讯息，2026年3月19日

[←2]

参阅圣多玛斯·阿奎那《神学大全》I-II，q. 180，a. 3

[←3]

本笃十六世《天主是爱》31

[←4]

参阅《天主教教理》2598–2616

[←5]

本笃十六世，公开接见，2011年11月30日

[←6]

《基督刚经过》14

[←7]

宣称天主忠仆施礼华英勇德行之法令，1990年4月9日

[←8]

《炼炉》1014

[←9]

《会话》116

[←10]

《亲密笔记》618（1932年2月26日）

[←11]

同上，619

[←12]

《圣加俾额尔事工指示》22．注28

[←13]

特别是在1931年10月16日（参阅A. Vázquez de Prada《主业团创办人》第一卷，389页）。多年后反思这一时刻，他写道：「我凭借着非我自身所拥有的光芒，沉思着那个惊人的真理；那真理如一颗余烬般在我灵魂中持续发光，永不熄灭。」（《书信15》41）

[←14]

默想，1958年11月2日（引自A. Vázquez de Prada《主业团创办人》第三卷，344页）

[←15]

参阅．若 15:4及以下；若一 2:6及以下；4:12及以下

[←16]

良十四世 · 讲话 · 2026年6月6日

[←17]

本笃十六世，公开接见，2011年5月11日

[←18]

《天主之友》247

[←19]

讲道 · 2025年6月26日

[←20]

[←21]

《书信6》15

[←22]

《会话》114

[←23]

《天主之友》239

[←24]

同上，296、307

[←25]

同上，252

[←27]
《天主之友》39

[←28]

圣女耶稣大德兰《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《伟大的人类》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]

参阅同上，166

[←39]

《犁痕》804

[←40]

《炼炉》856

[←42]

[←43]

圣若望保禄二世《童贞玛利亚玫瑰经》11