

基督徒的祈祷是返回父家的开端

教宗强调，基督徒的祈祷充满著人性，它包括赞美和祈求。任何人都不要羞于祈祷，即使是不相信天主的人。

2020年12月9日

教宗在12月9日周三公开接见活动中，继续以祈祷为主题展开要理讲授。教宗强调，任何人都不要羞于祈祷，即使是不相信天主的人。基督徒的祈祷是返回天父家园的开端。

教宗首先表示：“基督徒的祈祷充满人性：它包括赞美和祈求。耶稣教导祂的门徒用《天主经》来祈祷，好使我们与天主建立儿女亲密的关系中，向祂提出我们全部的恳求。我们恳求天主赐予我们最大的恩典：天主的名在世人中受显扬，天主的国来临，天主的旨意在人间实现。教宗对此引用《天主教教理》解释，‘在求恩中存在著等级的差别：首先是天国，然后是为迎接天国和协助天国来临所需的一切’（参阅《天主教教理》2632号）。”

“在天主经中，我们也祈求最简单、日常生活中的恩典，即日用的食粮，也就是为健康、家庭和工作祈祷；同样，祈求在基督内生活所必需的圣体神粮；也祈求得到罪之赦，并使我们处于和平的关系之中；最后，祈求帮助我们免陷于诱惑并使我们摆脱一切邪恶。”

请求，恳求，这是非常人性的行动。教宗再次引用《天主教教理》的话说：“透过求恩，我们表达我们与天主的关系的意识：我们是受造物，非本源，也不是逆境主宰者，也不是最后的归宿。身为基督徒，我们也意识到自己是罪人，远离了我们的父。祈求已经是返回父家的开端。”（参阅《天主教教理》2629号）

教宗接著表示：“有时，我们认为什么都不需要，有自己足矣，我们生活在最完全的自给自足中。但是，这种幻想迟早会消失。人性就是一个呼求，有时会变成呼号，并常被拒绝。‘灵魂好似一块干旱枯竭的无水天地’（参阅《圣咏》六十三2）。”“我们一次又一次地经历著忧郁、孤独的时刻。《圣经》坦白地道出疾病、不正义、朋友的背弃或仇人的威胁这些人类处境。在这看似穷途末路的情况下，只有一条出路，那就是呼号、祈祷‘主啊，救我！’祈祷在黑暗的深处打开希望的曙光。”

教宗解释呼号的祈祷说，圣保禄这样表示：“我们知道，直到如今，一切受造物都一同叹息，同受产痛；不但 是万物，就是连我们这已蒙受圣神初果的，也在自己心中叹息。（参阅罗八22-24）”

随后，教宗说：“如果我们感到需要祈祷，特别是在有需要的时候，我们不必感到害羞。的确是这样，即使是在幸福美满的时刻，我们也应该学习祈祷；感谢天主赐给我们的一切，不要将任何事情视为理所当然或是应得的，一切都是恩典。”“不要扼杀发自我们内心的恳求，也许一个人不相信天主，但很难不相信祈祷：它就是存在的，它以呼求的形式呈现在我们眼前；我们必须面对这内心呼喊的声音，它可能会沉寂很长时间，但终会有一天醒过来而呼号。”

天主会俯聽我们的祈祷，教宗说：“《圣经》无数次重复：天主俯聽那呼求他的人，天父愿把祂的圣神

赐给我们，圣神是祈祷的灵魂并能改变一切。”

最后，教宗鼓励道，祈祷“是一个耐心和等待的行动。当基督徒祈祷时，死亡也会颤抖，每个祈祷的人有一个比死亡更强大的盟友，那就是复活的主，基督战胜了死亡。一切事物终结的那一天将会来到，那时，死亡不再嘲弄我们的生命和幸福”。

(梵蒂冈新闻网)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/ji-du-tu-de-qi-dao-shi-fan-
hui-fu-jia-de-kai-duan/](https://opusdei.org/zhs/article/ji-du-tu-de-qi-dao-shi-fan-hui-fu-jia-de-kai-duan/) (2026年2月1日)