opusdei.org

# 教宗方济各：家庭——祈祷

（梵蒂冈电台讯）教宗方济各8月26日上午在圣伯多禄广场主持週叁公开接见活动，这次正好是他就职以来的第100次。在要理讲授中，教宗谈论了生活节拍叁大要素中的第叁大要素——祈祷。以下是教宗方济各要理讲授的全文：

2015年9月26日

亲爱的弟兄姐妹，上午好！

我们已经省思了家庭如何度过节假日和工作时间，现在我们来谈谈“祈祷的时间”。基督徒经常抱怨自己缺少时间：“我应该花更多时间祈祷；我愿意祈祷，可总是没有时间”。这样的遗憾我们总能听到。当然，这种遗憾是真诚的，因为人心总在寻求祈祷的机会，即使自己并未觉察到；若寻求无果，心则不宁。然而，为使心灵和祈祷相遇，我们应该在心中培养对天主的“炙”爱，一往情深的爱。

我们可以作个简单的反省。我们的确全心信赖天主，真的希望天主帮助我们解决难题，确实感到有义务感谢天主。这一切都理所应当。可是，我们对上主是否怀有一点爱？天主对我们的思念是否感动我们，令我们惊讶，使我们变得温顺？

我们想想归纳十诫的最大诫命：“你当全心、全灵、全力，爱上主你的天主”（申六5；参：玛廿二37）。这

条诫命使用了爱意浓浓的表达方式，并将这爱倾注在天主身上。因此，祈祷的精神即在於此。我们若能领悟这种精神，就永远不会找不到时间祈祷。我们能否想象天主有如使我们保有生命的抚摸，在这个抚摸之前一无所有呢？我们是否想过，任何事物，甚至死亡都无法使我们与这抚摸分离？还是我们认为天主只是伟大的，是创造万物的全能者，掌控一切行为的审判者呢？当然，这一切都对。不过，只有当天主是我们的爱中之爱时，以上所言才有圆满的意义。到那时，我们会感到幸福，或许还会有些困惑，因为祂思念我们，更爱我们！这难道不令人惊歎吗？天主以父亲的爱抚摸我们，这难道不感人吗？这多麽美妙！祂能够很容易让我们认出祂是至高者，祂赐予我们祂的诫命，等待我们的回应。天主非但这麽做了，祂还在不停地这样做。祂在我们的人生道路上陪伴我们、保护我们、爱我们。

我们如果心中没有燃起对天主的爱火，我们的祈祷热忱就无法持久。我们也会“如同外邦人那样”喋喋不休，一如耶稣所说的；或者“如同假善人一样”立在街头祈祷（参：玛六5,7）。一颗爱天主的心能使一个无言的意念，例如在圣像前的呼求，或向圣堂示意的亲吻成为祈祷。看到妈妈教小孩向耶稣和圣母示意亲吻，真好。在这举止中含有多大的温柔啊！此时，儿童的心已化为祈祷的场所。这是圣神的恩典。我们切莫忘记为我们每个人祈求这恩典！因为天主的圣神以其特殊的方式在我们的心中呐喊：“阿爸”-“父啊”，并教导我们像耶稣那样呼唤“父啊”，这是一种我们永远无法靠自己寻得的方式（参：迦四6）。祈求圣神的这项恩典是我们在家中学会的。若我们学会以叫“爸爸”、“妈妈”的那种自发性去学习称呼天主的话，我们便永远学到这称呼。若能这样，家庭生活将永远处在天主爱的怀抱中，自动自发地找到时间祈祷。

我们非常清楚，家庭生活複杂而紧张、繁忙而劳累。时间总是很少，永远不够用，有太多事要做。有家庭的人很快学会去解连伟大的数学家们都不会解的方程式：在24小时内做48小时的事！不是吗？有些妈妈和爸爸能为此赢得诺贝尔奖。在24小时内做48小时的事！我不知道他们是如何做的，但他们采取行动，做到了！家庭有多少工作啊！

当一个人怀有祈祷的精神时，他就将时间交给天主，走出总是没有时间的生活烦恼，在必要的事上找到平安，发现意想不到的恩典的喜悦。玛利亚和玛尔大姐妹俩在这方面是很好的例子，我们已经聆听了福音中关於她们的事迹；她们都从天主那里学会家庭生活节奏的和谐，即节假日的美好、工作的安详、祈祷的精神（路十38-42）。她们爱耶稣，耶稣的到访对她们而言如同是过节。终有一天玛尔大也会明白，待客的工作固然重要，但并非全部；像玛利亚那样聆听

上主才是真正紧要的事，才是“最美好”的时光。祈祷出自聆听耶稣，诵读福音。你们不要忘记每天阅读一小段福音。祈祷出自与天主圣言的密切关係。我们在家中有这密切关係吗？我们在家中有福音书吗？我们全家人是否有时也一起诵读福音呢？我们在诵念玫瑰经时是否默想福音？在家中诵读及默想的福音有如一块好麵包，滋养众人的心。早晨和晚上及我们围坐在桌子前时，我们要学会一起简单地祈祷。这时，耶稣就来到我们当中，如同祂前去玛尔大、玛利亚和拉匝禄家中那样。

有一件事我非常在意，我看到在城市里有很多儿童还没学会划十字圣号！你们这些妈妈、爸爸应该教导子女祈祷，教他们划十字圣号，这是为人父母的一项光荣任务！

无论家庭处於顺境还是逆境，我们都要在家庭祈祷中为彼此代祷，好使我

们的每位家庭成员都得到天主爱的护佑。

---

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/jiao-zong-fang-ji-ge-jia-ting-qi-dao/ (2025年12月13日)