

opusdei.org

# 教宗公开接见：我们 应向耶稣学习祈祷

教宗方济各主持周三公开接见活动，开启以《天主经》为题的新一轮要理讲授，邀请信友们在这将临期如同耶稣的门徒们那样说：“主，请教给我们祈祷！”

2018年12月6日

教宗方济各2018年12月5日上午在保禄六世大厅主持周三公开接见活动，8千多名来自世界各地的朝圣信友与

他共同度过了一个愉快的时刻。教宗上周三结束了以“天主十诫”为题的要理讲授后，开始解释“天主经”的含义，这一次的主题为“主，请教给我们祈祷！”（路十一1）

教宗表示，耶稣是一个祈祷的人，尽管祂的使命紧迫，又要面对众人的许多请求，祂“感到需要离开人群，独自祈祷”。耶稣不做祂的拥护者的“人质”，懂得拉开距离，不过于依恋人群。祂在传教初期来到葛法翁，行了奇迹之后就到荒野的地方祈祷。伯多禄终于找到正在祈祷的耶稣，对祂说：“众人都找祂呢！”（谷一37）

教宗提到，在《福音》的一些章节中似乎正是“耶稣的祈祷、祂与天父密切的关系在主导一切”。革责玛尼山园的夜晚就是一例，在耶稣最后、最艰难的那段行程中，“似乎找到了祂不断聆听天父的意义”。祂的祈祷确

实有如运动员竞技时的一种“最后挣扎”，然而却支持了十字架的行程。

“这就是重点：耶稣在那里祈祷。耶稣在公开场合热切祈祷，参与祂的子民的礼仪，但也寻找僻静的地方，离开尘世的喧嚣，来到能使祂进入心灵深处的地方：祂就是那认出沙漠的石头和上到山峰高处的先知。”

教宗强调，耶稣在十字架上临终时的最后话语也是“《圣咏》的祈祷，即犹太人的祈祷：祂用母亲教给祂的祷词来祈祷”。耶稣如同每个人那样祈祷，但在祂的祈祷中“也蕴含著一种奥秘”，以致没有避开祂的门徒的眼目。他们请求耶稣说：“主，请教给我们祈祷！”

耶稣没有拒绝门徒，不将“祂与天父的亲密关系把持不放”，因为祂来到世界上正是为引领我们建立这种关系。耶稣“成为门徒们祈祷的老师，祂也必定愿意成为我们祈祷的老

师”。 “我们也应请求说： ‘主，请教给我们祈祷！’ ”

教宗解释说， “即使我们多年来一直在祈祷，我们仍必须学习祈祷！”，因为我们不知道 “我们向天主的祈祷是否真的是祂想要听到的”。《圣经》也提到那些不恰当、不受天主悦纳的祈祷，例如法利塞人的祈祷。骄傲的法利塞人 “喜欢人们看到他祈祷” 并装作祈祷，内心却是冷漠的。耶稣称这样的人没有成义， “因为凡高举自己的，必被贬抑；凡贬抑自己的，必被高举”（路十八14）。

因此， “祈祷的第一步是谦卑，到天父面前说： ‘父啊！’ 再到圣母面前说： ‘请妳看看我，我是个罪人、软弱的人，是我不好。’ 每个人知道对她说什么，但总该以谦卑作为开端，请上主倾听。谦卑的祈祷蒙受上主的倾听。”

教宗最后邀请信友们在这将临期重复这句话： “主，请教给我们祈

祷！” “愿我们众人都能有所超越，更好地祈祷”。上主绝不会让我们的祈求落空。

(© 梵蒂冈新闻网)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/jiao-zong-gong-kai-jie-jian-  
wo-men-ying-xiang-ye-su-xue-xi-qi-  
dao/](https://opusdei.org/zhs/article/jiao-zong-gong-kai-jie-jian-wo-men-ying-xiang-ye-su-xue-xi-qi-dao/) (2026年3月15日)