

口祷引领我们来到天主台前

教宗强调耶稣教我们诵念的《天主经》是普通民众的祈祷。

2021年4月21日

教宗方济各4月21日上午在宗座大楼的图书馆主持了周三公开接见活动，为了遵守防疫措施，仍无信友在场参加。教宗在要理讲授中继续省思“祈祷”的主题，这一次论述了“口祷”的价值。教宗指出，祈祷是与天

主的“交谈”，在人与天主的交谈中，“祈祷成了话语、祈求、赞歌和诗篇”。

教宗首先解释道，话语出自情感，“但也存在逆向行程，即话语塑造情感”。 “《圣经》教育人，应让一切都在话语的指引下进行，人的任何事物都不能被排除和受到非难。若痛苦被遮掩、封闭在我们内心，则危险更大。封闭在我们内心的痛苦无法表达或倾吐，就能伤害心灵。这是致命的伤害”。

因此，《圣经》教导我们的祈祷有时也使用大胆的话语。《圣经》的作者们知道在人的心中“也怀有缺少建设性的情感，甚至是仇恨”，当这些坏情感来敲我们的心门时，就“需要以祈祷和天主的话语来除去它们”。在《圣咏》中也有对仇敌极其严厉的话语，灵修导师们教导我们用这些话语对付魔鬼和我们的罪过。

然而，这些话语则“属于人类的现实生活”。教宗表示，这个事实告诉我们，“面对暴力，如果没有话语能疏导壞情感，使之不伤害人和造成损害，暴力就会淹没整个世界”。人的最初祈祷“常是口中诵念”，我们晓得“祈祷并非在重复话语”，但“口祷是最可靠并总能实行的方式”。

情感虽然高贵，却“总是不定，来来往往，时而离开，时而返回”。祈祷的恩惠也“难以预料”，有时充足，但“在较黑暗的日子里，似乎全部蒸发了”。教宗援引《天主教教理》说：“口祷是基督徒生活的基本要素。虽然门徒们被他们师傅的静默祈祷所吸引，但是，耶稣仍然教他们口祷的经文：‘我们的天父’”（2701号）。

教宗接著强调，“我们众人都该有一些年长者的谦卑，他们也许听力不再灵敏，在圣堂中用低沉的声音诵念他们自儿时学会的祈祷，这些低沉的祈

祷声充满大殿”。但这种祈祷“并不扰乱宁静，而是见证著对一生祈祷本分的忠诚”。这些“谦卑祈祷的人常是堂区伟大的代祷者”，好似“年复一年伸展枝叶的栎树，让更多的人来乘凉”。

“只有天主知道，他们的心灵在何时且怎样与那些所诵念的祈祷融合在一起。无疑，这些人也必须面对黑夜和空虚的时辰，但对口祷总能保持忠诚。就如船锚那样，仅仅抓住绳索，无论发生什么事，都忠诚地留守在那里。”

教宗又举出另一个实例，“一部灵修名著谈到一位俄罗斯朝圣者的恒心”，他无数次地重复同一个呼求：“主，耶稣基督，天主子，可怜我罪人！”教宗说，“如果在他的生命中得到了恩宠，如果祈祷使他某一天满腔热情，以致感到天国临在于我们当中，他的目光发生转变，有如孩

童那样”，这是因为他持之以恒地诵念这简短的祷词。

教宗继续说，这个俄罗斯朝圣者的故事很美，这本灵修书人人都能看懂。“我建议你们阅读，它将能帮助你们明白什么是口祷”。因此，“我们不可轻视口祷。有人会说，‘这是孩童的事，愚昧人才会这样做，我在追求精神上的祈祷、默想，以及内心空虚，好让天主来临’。拜托了，请不要陷入轻视口祷的傲慢！这是普通民众的祈祷，是耶稣教我们的祈祷：我们的天父”。

教宗最后总结道，我们说出的话语“牵著我们的手；在某些时候让我们恢复乐趣，也将我们心中最困乏的一面唤醒；拾回我们失去的记忆”。这些话语引领我们“朝体验天主”的道路行走。唯有这些话语将天主希望听到的求问引领到祂跟前。因为“耶稣不会将我们丢弃在云雾中”，祂教给我们诵念《天主经》。

(梵蒂冈新闻网)

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/kou-dao-yin-ling-wo-men-
lai-dao-tian-zhu-tai-qian/](https://opusdei.org/zhs/article/kou-dao-yin-ling-wo-men-lai-dao-tian-zhu-tai-qian/) (2026年2月1
日)