

# 祈祷指导我们找到生活的确切方向

教宗强调耶稣的表扬教导我们要尽快、常常及在静默中祈祷，好能找到生活的正确方向。

2020年11月4日

为了遵循预防传染的卫生措施，从11月4日起，教宗方济各每周三的公开接见活动恢复在宗座大楼的图书馆内举行，要理讲授以远程方式进行，即没有信友在场。11月4日当天，教宗

继续以耶稣的祈祷为题进行要理讲授。

教宗首先表示，在耶稣的公开生活中，祂不断求助于祈祷的力量。教宗说：“耶稣的祈祷是一个奥妙的事实，我们仅仅能直观地略见一斑，但是，它使我们能够以正确的视角明白耶稣全部的使命。”

接著，教宗把反思的重点放在《马尔谷福音》第一章35到38节的段落中。这段福音记载：日落之后，人们把所有患病的人带到耶稣跟前，耶稣治好了他们。但是在黎明前，耶稣消失了，祂退到一个荒野的地方，在那里祈祷。西满和同他在一起的人都去追寻祂，找到了祂，就向祂说：“众人都找你呢！”耶稣回答说：“我必须到别的村镇去宣讲，因为我是为这事来的”（参阅谷一35-38）。

教宗解释道，祈祷是引导耶稣航向的舵，指示祂使命行程的不是成就，不是别人的赞同，也不是“众人都在找

你”这句话。而是一条艰难的路，耶稣在祈祷中聆听并接受了天父的这个启示。教宗引用《天主教教理》的话说，当“耶稣祈祷时，已在教导我们祈祷”（参阅《天主教教理》2607号）。因此，从耶稣祈祷的榜样中我们可以获得基督徒祈祷的特征。

教宗说，耶稣首先教导我们，祈祷“是一天中首要的愿望”。没有祈祷的日子会有使生活变得烦厌或无聊的危险，发生在我们身上的一切可能会变成负担或令人迷失方向。耶稣教导我们聆听，而祈祷主要是聆听和与天主相遇。这样，日常生活中的问题就不会成为障碍，而是天主亲自向我们发出的的召唤，天主要我们聆听并与我们周遭的人相遇。这样，生活中的考验便能成为我们增进信德与爱德的良机。祈祷具有打开心智的广阔视野和扩大心灵的力量。

其次，祈祷是一门必须“坚持”实践的艺术。教宗解释，虽然我们所有人

都有偶尔祈祷的能力，但是耶稣教导我们另一种祈祷的方式，就是进行有规律的祈祷，以之为一种操练，使之成为生活的规则。教宗说：“坚持不懈的祈祷会慢慢令人转变，使我们在患难中变得坚强；给予我们恩宠，获得那爱我们并永远保护我们的主的支持。”

教宗接著讲道耶稣的祈祷的第三个特征是“独自”祈祷。教宗说：“在静寂中，隐藏在我们内心深处的许多声音就会呈现出来。天主在寂静中讲话。每个人都需要有自己的一个空间，好能培养内心生活，使行动变得有意义。”

最后，教宗说：“有时，我们人类认为我们是这世界一切的主人，或者恰恰相反，我们失去了所有的自身价值。祈祷帮助我们在与天主、我们的天父及所有受造物的关系中找到正确的方向。”

教宗总结道：“让我们在福音中重新发现耶稣是祈祷的导师，并接受祂的培育。我们将会获得喜乐与和平。”

(梵蒂冈新闻网)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/qi-dao-zhi-dao-wo-men-  
zhao-dao-sheng-huo-de-zheng-que-  
fang-xiang/](https://opusdei.org/zhs/article/qi-dao-zhi-dao-wo-men-zhao-dao-sheng-huo-de-zheng-qu-fang-xiang/) (2026年2月1日)