

# 圣咏教我们如何向天主祈祷

教宗特别以旧约《圣咏集》为例，教导人们如何向天主祈祷。他形象地描述《圣咏集》是祈祷者的故乡、训练场和生活的家。

2020年10月14日

教宗方济各10月14日上午在梵蒂冈保禄六世大厅主持公开接见活动，在要理讲授中继续讲解祈祷的主题。这一

次教宗特别以旧约《圣咏集》为例，教导我们如何向天主祈祷。

教宗首先讲道，当我们阅读圣经时，我们会读到许多不同的祈祷文，但有一部完全由祈祷文组成的书，那就是《圣咏集》。教宗说：“这本书已经成为无数祈祷者的故乡、训练场和生活的家。”

教宗解释说：“《圣咏集》是旧约《智慧书》的一部分，因为它通过与天主交谈的经验向人传达如何‘晓得祈祷’。在《圣咏集》中我们可以找到人类的全部情感：喜乐、痛苦、怀疑、希望和辛酸。”教宗也引用《天主教教理》的一句话，解释圣咏“是如此朴实，致使任何处境和时代中的人，都可以真诚地用来祈祷”的书（参阅：《天主教教理》2588号）。当我们反复阅读圣咏时，我们就是学习祈祷的语言。简而言之，圣咏是天主的言语，我们人类用这言语与天主交谈。

教宗接著表示，在《圣咏集》中找不到虚幻和抽象的人物，圣咏不是在书桌上创作完成的作品，而是源自于人向天主的呼求，往往从人类痛苦生活的经验中发出。教宗说：“在圣咏中，我们听到有血有肉的祈祷者的声音，他们的生活和我们所有人一样，充满著困难、艰辛和不确定性。圣咏的作者没有从根本上否定这痛苦，他知道痛苦是生活的一部分。不过，他把这痛苦转化成了呼求。”

“在许多呼求中，有一个悬而未决的呼求，如同从头到尾贯穿全书的一个呼喊‘到何时为止呢？’。每一个痛苦都呼求获得释放、每一个哭泣都渴望慰藉、每一个伤口都期待痊愈。”教宗解释，圣咏提醒我们“生命除非得到治愈，否则不会得到拯救”。人的存在只是一口气，他的生命转瞬即逝，但祈祷者明了人在天主的眼中是珍贵的，所以人的呼求是有意义的。

教宗继续说：“圣咏的祈祷就是这呼求的证明，即一个多重的呼求。因为痛苦在生活中具有许许多多的面孔，诸如：疾病、仇恨、战争、迫害、不信任，直到死亡为止。圣咏的作者呼求天主在人类所有的努力都徒劳的地方介入，这就是为什么祈祷本身就是救恩之路，也是救恩的开始。”

“在这个世界上，每个人都在受苦，不管是相信还是拒绝天主的人。但是，在圣咏中痛苦变成了一种关系”。教宗引用《圣咏》第56篇的话来解释痛苦与天主的关系：“我多次流离失所你都知悉，我的眼泪聚在你的皮囊里，岂不是也写在你的书卷内？（咏五十六9）”教宗说：“在天主的面前我们不是陌生人、也不是数字。我们是有面容和心灵的人，祂能叫出我们每一个人的名字。”

教宗进一步说道：“有信仰的人在圣咏中找到了答案。他知道即使所有人的门都关闭了，天主的门却始终敞开

著；即使他被全世界定罪，在天主内却有救恩。”

教宗说：“‘上主，请聽’：在祈祷中有时知道说这句话就足够了。不是所有的问题经常能够得到解决，祈祷的人不会空想，他知道尘世生活的许多问题仍然得不到解决，没有出路；痛苦将伴随著我们，在一场战斗之后，还有其它的在等待著我们。”

教宗最后说：“更糟糕的可能就是被遗弃的痛苦，不被人记起。祈祷能帮助我们解除这痛苦。我们可能总是不明白天主的计划。但我们的祈祷不会停留在地面，而是上升到天父那里，天父慈悲为怀，祂为每一个受苦和死亡的子民哭泣。如果我们与祂保持关系，我们的生命即使无法免于苦难，但能向美善敞开广阔的视野。”

(梵蒂冈新闻网)

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/sheng-yong-jiao-wo-men-  
ru-he-xiang-tian-zhu-qi-dao/](https://opusdei.org/zhs/article/sheng-yong-jiao-wo-men-ru-he-xiang-tian-zhu-qi-dao/) (2026年2  
月1日)