

# 基督徒的祈禱是返回 父家的開端

教宗強調，基督徒的祈禱充滿著人性，它包括讚美和祈求。任何人都不要羞於祈禱，即使是不相信天主的人。

2020年12月9日

教宗在12月9日週三公開接見活動中，繼續以祈禱為主題展開要理講授。教宗強調，任何人都不要羞於祈禱，即使是不相信天主的人。基督徒的祈禱是返回天父家園的開端。

教宗首先表示：“基督徒的祈禱充滿人性：它包括讚美和祈求。耶穌教導祂的門徒用《天主經》來祈禱，好使我們與天主建立兒女親密的關係中，向祂提出我們全部的懇求。我們懇求天主賜予我們最大的恩典：天主的名在世人中受顯揚，天主的國來臨，天主的旨意在人間實現。教宗對此引用《天主教教理》解釋，‘在求恩中存在著等級的差別：首先是天國，然後是為迎接天國和協助天國來臨所需的一切’（參閱《天主教教理》2632號）。”

“在天主經中，我們也祈求最簡單、日常生活中的恩典，即日用的食糧，也就是為健康、家庭和工作祈禱；同樣，祈求在基督內生活所必需的聖體神糧；也祈求得到罪之赦，並使我們處於和平的關係之中；最後，祈求幫助我們免陷於誘惑並使我們擺脫一切邪惡。”

請求，懇求，這是非常人性的行動。教宗再次引用《天主教教理》的話說：“透過求恩，我們表達我們與天主的關係的意識：我們是受造物，非本源，也不是逆境主宰者，也不是最後的歸宿。身為基督徒，我們也意識到自己是罪人，遠離了我們的父。祈求已經是返回父家的開端。”（參閱《天主教教理》2629號）

教宗接著表示：“有時，我們認為什麼都不需要，有自己足矣，我們生活在最完全的自給自足中。但是，這種幻想遲早會消失。人性就是一個呼求，有時會變成呼號，並常被拒絕。‘靈魂好似一塊乾旱枯竭的無水天地’（參閱《聖詠》六十三2）。”“我們一次又一次地經歷著憂鬱、孤獨的時刻。《聖經》坦白地道出疾病、不正義、朋友的背棄或仇人的威脅這些人類處境。在這看似窮途末路的情況下，只有一條出路，那就是呼號、祈禱‘主啊，救我！’祈禱在黑暗的深處打開希望的曙光。”

教宗解釋呼號的祈禱說，聖保祿這樣表示：“我們知道，直到如今，一切受造物都一同嘆息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中嘆息。（參閱羅八22-24）”

隨後，教宗說：“如果我們感到需要祈禱，特別是在有需要的時候，我們不必感到害羞。的確是這樣，即使是在幸福美滿的時刻，我們也應該學習祈禱；感謝天主賜給我們的一切，不要將任何事情視為理所當然或是應得的，一切都是恩典。” “不要扼殺發自我們內心的懇求，也許一個人不相信天主，但很難不相信祈禱：它就是存在的，它以呼求的形式呈現在我們眼前；我們必須面對這內心呼喊的聲音，它可能會沉寂很長時間，但終會有一天醒過來而呼號。”

天主會俯聽我們的祈禱，教宗說：“《聖經》無數次重複：天主俯聽那呼求他的人，天父願把祂的聖神

賜給我們，聖神是祈禱的靈魂並能改變一切。”

最後，教宗鼓勵道，祈禱 “是一個耐心和等待的行動。當基督徒祈禱時，死亡也會顫抖，每個祈禱的人有一個比死亡更強大的盟友，那就是復活的主，基督戰勝了死亡。一切事物終結的那一天將會來到，那時，死亡不再嘲弄我們的生命和幸福”。

( 梵蒂岡新聞網 )

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/ji-du-tu-de-qi-dao-shi-fan-hui-fu-jia-de-kai-duan/> (2026年2月5日)