opusdei.org

教宗方濟各：家庭——祈禱

（梵蒂岡電台訊）教宗方濟各8月26日上午在聖伯多祿廣場主持週三公開接見活動，這次正好是他就職以來的第100次。在要理講授中，教宗談論了生活節拍三大要素中的第三大要素——祈禱。以下是教宗方濟各要理講授的全文：

2015年9月25日

親愛的弟兄姐妹，上午好！

我們已經省思了家庭如何度過節假日和工作時間，現在我們來談談“祈禱的時間”。基督徒經常抱怨自己缺少時間：“我應該花更多時間祈禱；我願意祈禱，可總是沒有時間”。這樣的遺憾我們總能聽到。當然，這種遺憾是真誠的，因為人心總在尋求祈禱的機會，即使自己並未覺察到；若尋求無果，心則不寧。然而，為使心靈和祈禱相遇，我們應該在心中培養對天主的“炙”愛，一往情深的愛。

我們可以作個簡單的反省。我們的確全心信賴天主，真的希望天主幫助我們解決難題，確實感到有義務感謝天主。這一切都理所應當。可是，我們對上主是否懷有一點愛？天主對我們的思念是否感動我們，令我們驚訝，使我們變得溫順？

我們想想歸納十誡的最大誡命：“你當全心、全靈、全力，愛上主你的天主”（申六5；參：瑪廿二37）。這

條誡命使用了愛意濃濃的表達方式，並將這愛傾注在天主身上。因此，祈禱的精神即在於此。我們若能領悟這種精神，就永遠不會找不到時間祈禱。我們能否想象天主有如使我們保有生命的撫摸，在這個撫摸之前一無所有呢？我們是否想過，任何事物，甚至死亡都無法使我們與這撫摸分離？還是我們認為天主只是偉大的，是創造萬物的全能者，掌控一切行為的審判者呢？當然，這一切都對。不過，只有當天主是我們的愛中之愛時，以上所言才有圓滿的意義。到那時，我們會感到幸福，或許還會有些困惑，因為祂思念我們，更愛我們！這難道不令人驚歎嗎？天主以父親的愛撫摸我們，這難道不感人嗎？這多麽美妙！祂能夠很容易讓我們認出祂是至高者，祂賜予我們祂的誡命，等待我們的回應。天主非但這麼做了，祂還在不停地這樣做。祂在我們的人生道路上陪伴我們、保護我們、愛我們。

我們如果心中沒有燃起對天主的愛火，我們的祈禱熱忱就無法持久。我們也會“如同外邦人那樣”喋喋不休，一如耶穌所說的；或者“如同假善人一樣”立在街頭祈禱（參：瑪六5,7）。一顆愛天主的心能使一個無言的意念，例如在聖像前的呼求，或向聖堂示意的親吻成為祈禱。看到媽媽教小孩向耶穌和聖母示意親吻，真好。在這舉止中含有多大的溫柔啊！此時，兒童的心已化為祈禱的場所。這是聖神的恩典。我們切莫忘記為我們每個人祈求這恩典！因為天主的聖神以其特殊的方式在我們的心中吶喊：“阿爸”-“父啊”，並教導我們像耶穌那樣呼喚“父啊”，這是一種我們永遠無法靠自己尋得的方式（參：迦四6）。祈求聖神的這項恩典是我們在家中學會的。若我們學會以叫“爸爸”、“媽媽”的那種自發性去學習稱呼天主的話，我們便永遠學到這稱呼。若能這樣，家庭生活將永遠處在天主愛的懷抱中，自動自發地找到時間祈禱。

我們非常清楚，家庭生活複雜而緊張、繁忙而勞累。時間總是很少，永遠不夠用，有太多事要做。有家庭的人很快學會去解連偉大的數學家們都不會解的方程式：在24小時內做48小時的事！不是嗎？有些媽媽和爸爸能為此贏得諾貝爾獎。在24小時內做48小時的事！我不知道他們是如何做的，但他們採取行動，做到了！家庭有多少工作啊！

當一個人懷有祈禱的精神時，他就將時間交給天主，走出總是沒有時間的生活煩惱，在必要的事上找到平安，發現意想不到的恩典的喜悅。瑪利亞和瑪爾大姐妹倆在這方面是很好的例子，我們已經聆聽了福音中關於她們的事跡；她們都從天主那裡學會家庭生活節奏的和諧，即節假日的美好、工作的安詳、祈禱的精神（路十38-42）。她們愛耶穌，耶穌的到訪對她們而言如同是過節。終有一天瑪爾大也會明白，待客的工作固然重要，但並非全部；像瑪利亞那樣聆聽

上主才是真正緊要的事，才是“最美好”的時光。祈禱出自聆聽耶穌，誦讀福音。你們不要忘記每天閱讀一小段福音。祈禱出自與天主聖言的密切關係。我們在家中有這密切關係嗎？我們在家中有福音書嗎？我們全家人是否有時也一起誦讀福音呢？我們在誦念玫瑰經時是否默想福音？在家中誦讀及默想的福音有如一塊好麵包，滋養眾人的心。早晨和晚上及我們圍坐在桌子前時，我們要學會一起簡單地祈禱。這時，耶穌就來到我們當中，如同祂前去瑪爾大、瑪利亞和拉匝祿家中那樣。

有一件事我非常在意，我看到在城市裡有很多兒童還沒學會劃十字聖號！你們這些媽媽、爸爸應該教導子女祈禱，教他們劃十字聖號，這是為人父母的一項光榮任務！

無論家庭處於順境還是逆境，我們都要在家庭祈禱中為彼此代禱，好使我

們的每位家庭成員都得到天主愛的護佑。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/jiao-zong-fang-ji-ge-jia-ting-qi-dao/ (2025年12月19日)