

# 教宗公開接見：我們應向耶穌學習祈禱

教宗方濟各主持週三公開接見活動，開啟以《天主經》為題的新一輪要理講授，邀請信友們在這將臨期如同耶穌的門徒們那樣說：“主，請教給我們祈禱！”

2018年12月6日

教宗方濟各2018年12月5日上午在保祿六世大廳主持週三公開接見活動，8千多名來自世界各地的朝聖信友與

他共同度過了一個愉快的時刻。教宗上週三結束了以“天主十誡”為題的要理講授後，開始解釋“天主經”的含義，這一次的主題為“主，請教給我們祈禱！”（路十一1）

教宗表示，耶穌是一個祈禱的人，儘管祂的使命緊迫，又要面對衆人的許多請求，祂“感到需要離開人群，獨自祈禱”。耶穌不做祂的擁護者的“人質”，懂得拉開距離，不過於依戀人群。祂在傳教初期來到葛法翁，行了奇跡之後就到荒野的地方祈禱。伯多祿終於找到正在祈禱的耶穌，對祂說：“衆人都找祢呢！”（谷一37）

教宗提到，在《福音》的一些章節中似乎正是“耶穌的祈禱、祂與天父密切的關係在主導一切”。革責瑪尼山園的夜晚就是一例，在耶穌最後、最艱難的那段行程中，“似乎找到了祂不斷聆聽天父的意義”。祂的祈禱確

實有如運動員競技時的一種“最後掙扎”，然而卻支持了十字架的行程。

“這就是重點：耶穌在那裡祈禱。耶穌在公開場合熱切祈禱，參與祂的子民的禮儀，但也尋找僻靜的地方，離開塵世的喧囂，來到能使祂進入心靈深處的地方：祂就是那認出沙漠的石頭和上到山峰高處的先知。”

教宗強調，耶穌在十字架上臨終時的最後話語也是“《聖詠》的祈禱，即猶太人的祈禱：祂用母親教給祂的禱詞來祈禱”。耶穌如同每個人那樣祈禱，但在祂的祈禱中“也蘊含著一種奧秘”，以致沒有避開祂的門徒的眼目。他們請求耶穌說：“主，請教給我們祈禱！”

耶穌沒有拒絕門徒，不將“祂與天父的親密關係把持不放”，因為祂來到世界上正是為引領我們建立這種關係。耶穌“成為門徒們祈禱的老師，祂也必定願意成為我們祈禱的老

師”。“我們也應請求說：‘主，請教給我們祈禱！’”

教宗解釋說，“即使我們多年來一直在祈禱，我們仍必須學習祈禱！”因為我們不知道“我們向天主的祈禱是否真的是祂想要聽到的”。《聖經》也提到那些不恰當、不受天主悅納的祈禱，例如法利塞人的祈禱。驕傲的法利塞人“喜歡人們看到他祈禱”並裝作祈禱，內心卻是冷漠的。耶穌稱這樣的人沒有成義，“因為凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉”（路十八14）。

因此，“祈禱的第一步是謙卑，到天父面前說：‘父啊！’再到聖母面前說：‘請妳看看我，我是個罪人、軟弱的人，是我不好。’每個人知道對她說什麼，但總該以謙卑作為開端，請上主傾聽。謙卑的祈禱蒙受上主的傾聽。”

教宗最後邀請信友們在這將臨期重覆這句話：“主，請教給我們祈

禱！” “願我們衆人都能有所超越，更好地祈禱”。上主絕不會讓我們的祈求落空。

( © 梵蒂岡新聞網 )

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/jiao-zong-gong-kai-jie-jian-wo-men-ying-xiang-ye-su-xue-xi-qi-dao/> (2026年  
1月15日)