

口禱引領我們來到天主台前

教宗強調耶穌教我們誦念的《天主經》是普通民衆的祈禱。

2021年4月21日

教宗方濟各4月21日上午在宗座大樓的圖書館主持了週三公開接見活動，為了遵守防疫措施，仍無信友在場參加。教宗在要理講授中繼續省思“祈禱”的主題，這一次論述了“口禱”的價值。教宗指出，祈禱是與天

主的“交談”，在人與天主的交談中，“祈禱成了話語、祈求、讚歌和詩篇”。

教宗首先解釋道，話語出自情感，“但也存在逆向行程，即話語塑造情感”。《聖經》教育人，應讓一切都在話語的指引下進行，人的任何事物都不能被排除和受到非難。若痛苦被遮掩、封閉在我們內心，則危險更大。封閉在我們內心的痛苦無法表達或傾吐，就能傷害心靈。這是致命的傷害”。

因此，《聖經》教導我們的祈禱有時也使用大膽的話語。《聖經》的作者們知道在人的心中“也懷有缺少建設性的情感，甚至是仇恨”，當這些壞情感來敲我們的心門時，就“需要以祈禱和天主的話語來除去它們”。在《聖詠》中也有對仇敵極其嚴厲的話語，靈修導師們教導我們用這些話語對付魔鬼和我們的罪過。

然而，這些話語則“屬於人類的現實生活”。教宗表示，這個事實告訴我們，“面對暴力，如果沒有話語能疏導壞情感，使之不傷害人和造成損害，暴力就會淹沒整個世界”。人的最初祈禱“常是口中誦念”，我們曉得“祈禱並非在重複話語”，但“口禱是最可靠並總能實行的方式”。

情感雖然高貴，卻“總是不定，來來往往，時而離開，時而返回”。祈禱的恩惠也“難以預料”，有時充足，但“在較黑暗的日子裡，似乎全部蒸發了”。教宗援引《天主教教理》說：“口禱是基督徒生活的基本要素。雖然門徒們被他們師傅的靜默祈禱所吸引，但是，耶穌仍然教他們口禱的經文：‘我們的天父’”（2701號）。

教宗接著強調，“我們衆人都該有一些年長者的謙卑，他們也許聽力不再靈敏，在聖堂中用低沉的聲音誦念他們自兒時學會的祈禱，這些低沉的祈

禱聲充滿大殿”。但這種祈禱“並不擾亂寧靜，而是見證著對一生祈禱本分的忠誠”。這些“謙卑祈禱的人常是堂區偉大的代禱者”，好似“年復一年伸展枝葉的櫟樹，讓更多的人來乘涼”。

“只有天主知道，他們的心靈在何時且怎樣與那些所誦念的祈禱融合在一起。無疑，這些人也必須面對黑夜和空虛的時辰，但對口禱總能保持忠誠。就如船錨那樣，僅僅抓住繩索，無論發生什麼事，都忠誠地留守在那裡。”

教宗又舉出另一個實例，“一部靈修名著談到一位俄羅斯朝聖者的恆心”，他無數次地重複同一個呼求：“主，耶穌基督，天主子，可憐我罪人！”教宗說，“如果在他的生命中得到了恩寵，如果祈禱使他某一天滿腔熱情，以致感到天國臨在於我們當中，他的目光發生轉變，有如孩

童那樣” ，這是因為他持之以恆地誦念這簡短的禱詞。

教宗繼續說，這個俄羅斯朝聖者的故事很美，這本靈修書人人都能看懂。“我建議你們閱讀，它將能幫助你們明白什麼是口禱”。因此，“我們不可輕視口禱。有人會說，‘這是孩童的事，愚昧人才會這樣做，我在追求精神上的祈禱、默想，以及內心空虛，好讓天主來臨’。拜托了，請不要陷入輕視口禱的傲慢！這是普通民衆的祈禱，是耶穌教我們的祈禱：我們的天父”。

教宗最後總結道，我們說出的話語“牽著我們的手；在某些時候讓我們恢復樂趣，也將我們心中最困乏的一面喚醒；拾回我們失去的記憶”。這些話語引領我們“朝體驗天主”的道路行走。唯有這些話語將天主希望聽到的求問引領到祂跟前。因為“耶穌不會將我們丟棄在雲霧中”，祂教給我們誦念《天主經》。

(梵蒂岡新聞網)

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
kou-dao-yin-ling-wo-men-lai-dao-tian-
zhu-tai-qian/](https://opusdei.org/zht/article/kou-dao-yin-ling-wo-men-lai-dao-tian-zhu-tai-qian/) (2026年2月5日)