

祈禱指導我們找到生活正確方向

教宗強調耶穌的表揚教導我們要盡快、常常及在靜默中祈禱，好能找到生活的正確方向。

2020年11月4日

為了遵循預防傳染的衛生措施，從11月4日起，教宗方濟各每週三的公開接見活動恢復在宗座大樓的圖書館內舉行，要理講授以遠程方式進行，即沒有信友在場。11月4日當天，教宗

繼續以耶穌的祈禱為題進行要理講授。

教宗首先表示，在耶穌的公開生活中，祂不斷求助於祈禱的力量。教宗說：“耶穌的祈禱是一個奧妙的事實，我們僅僅能直觀地略見一斑，但是，它使我們能夠以正確的視角明白耶穌全部的使命。”

接著，教宗把反思的重點放在《馬爾谷福音》第一章35到38節的段落中。這段福音記載：日落之後，人們把所有患病的人帶到耶穌跟前，耶穌治好了他們。但是在黎明前，耶穌消失了，祂退到一個荒野的地方，在那裡祈禱。西滿和同他在一起的人都去追尋祂，找到了祂，就向祂說：“眾人都找你呢！”耶穌回答說：“我必須到別的村鎮去宣講，因為我是為這事來的”（參閱谷一35-38）。

教宗解釋道，祈禱是引導耶穌航向的舵，指示祂使命行程的不是成就，不是別人的贊同，也不是“衆人都在找

你”這句話。而是一條艱難的路，耶穌在祈禱中聆聽並接受了天父的這個啓示。教宗引用《天主教教理》的話說，當“耶穌祈禱時，已在教導我們祈禱”（參閱《天主教教理》2607號）。因此，從耶穌祈禱的榜樣中我們可以獲得基督徒祈禱的特征。

教宗說，耶穌首先教導我們，祈禱“是一天中首要的願望”。沒有祈禱的日子會有使生活變得煩厭或無聊的危險，發生在我們身上的一切可能會變成負擔或令人迷失方向。耶穌教導我們聆聽，而祈禱主要是聆聽和與天主相遇。這樣，日常生活中的問題就不會成為障礙，而是天主親自向我們發出的召喚，天主要我們聆聽並與我們周遭的人相遇。這樣，生活中的考驗便能成為我們增進信德與愛德的良機。祈禱具有打開心智的廣闊視野和擴大心靈的力量。

其次，祈禱是一門必須“堅持”實踐的藝術。教宗解釋，雖然我們所有人

都有偶爾祈禱的能力，但是耶穌教導我們另一種祈禱的方式，就是進行有規律的祈禱，以之為一種操練，使之成為生活的規則。教宗說：“堅持不懈的祈禱會慢慢令人轉變，使我們在患難中變得堅強；給予我們恩寵，獲得那愛我們並永遠保護我們的主的支持。”

教宗接著講道耶穌的祈禱的第三個特徵是“獨自”祈禱。教宗說：“在靜寂中，隱藏在我們內心深處的許多聲音就會呈現出來。天主在寂靜中講話。每個人都需要有自己的一個空間，好能培養內心生活，使行動變得有意義。”

最後，教宗說：“有時，我們人類認為我們是這世界一切的主人，或者恰恰相反，我們失去了所有的自身價值。祈禱幫助我們在與天主、我們的天父及所有受造物的關係中找到正確的方向。”

教宗總結道：“讓我們在福音中重新發現耶穌是祈禱的導師，並接受祂的培育。我們將會獲得喜樂與和平。”

(梵蒂岡新聞網)

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/qi-dao-zhi-dao-wo-men-zhao-dao-sheng-huo-de-zheng-que-fang-xiang/> (2026年
2月5日)