

# 聖詠教我們如何向天主祈禱

教宗特別以舊約《聖詠集》為例，教導人們如何向天主祈禱。他形象地描述《聖詠集》是祈禱者的故鄉、訓練場和生活的家。

2020年10月14日

教宗方濟各10月14日上午在梵蒂岡保祿六世大廳主持公開接見活動，在要理講授中繼續講解祈禱的主題。這一

次教宗特別以舊約《聖詠集》為例，教導我們如何向天主祈禱。

教宗首先講道，當我們閱讀聖經時，我們會讀到許多不同的祈禱文，但有一部完全由祈禱文組成的書，那就是《聖詠集》。教宗說：“這本書已經成為無數祈禱者的故鄉、訓練場和生活的家。”

教宗解釋說：“《聖詠集》是舊約《智慧書》的一部分，因為它通過與天主交談的經驗向人傳達如何‘曉得祈禱’。在《聖詠集》中我們可以找到人類的全部情感：喜樂、痛苦、懷疑、希望和辛酸。”教宗也引用《天主教教理》的一句話，解釋聖詠“是如此樸實，致使任何處境和時代中的人，都可以真誠地用來祈禱”的書（參閱：《天主教教理》2588號）。當我們反復閱讀聖詠時，我們就是學習祈禱的語言。簡而言之，聖詠是天主的言語，我們人類用這言語與天主交談。

教宗接著表示，在《聖詠集》中找不到虛幻和抽象的人物，聖詠不是在書桌上創作完成的作品，而是源自於人向天主的呼求，往往從人類痛苦生活的經驗中發出。教宗說：“在聖詠中，我們聽到有血有肉的祈禱者的聲音，他們的生活和我們所有人一樣，充滿著困難、艱辛和不確定性。聖詠的作者沒有從根本上否定這痛苦，他知道痛苦是生活的一部分。不過，他把這痛苦轉化成了呼求。”

“在許多呼求中，有一個懸而未決的呼求，如同從頭到尾貫穿全書的一個呼喊‘到何時為止呢？’。每一個痛苦都呼求獲得釋放、每一個哭泣都渴望慰藉、每一個傷口都期待痊癒。”教宗解釋，聖詠提醒我們“生命除非得到治癒，否則不會得到拯救”。人的存在只是一口氣，他的生命轉瞬即逝，但祈禱者明瞭人在天主的眼中是珍貴的，所以人的呼求是有意義的。

教宗繼續說：“聖詠的祈禱就是這呼求的證明，即一個多重的呼求。因為痛苦在生活中具有許許多多的面孔，諸如：疾病、仇恨、戰爭、迫害、不信任，直到死亡為止。聖詠的作者呼求天主在人類所有的努力都徒勞的地方介入，這就是為什麼祈禱本身就是救恩之路，也是救恩的開始。”

“在這個世界上，每個人都在受苦，不管是相信還是拒絕天主的人。但是，在聖詠中痛苦變成了一種關係”。教宗引用《聖詠》第56篇的話來解釋痛苦與天主的關係：“我多次流離失所你都知悉，我的眼淚聚在你的皮囊裡，豈不是也寫在你的書卷內？（詠五十六9）”教宗說：“在天主的面前我們不是陌生人、也不是數字。我們是有面容和心靈的人，祂能叫出我們每一個人的名字。”

教宗進一步說道：“有信仰的人在聖詠中找到了答案。他知道即使所有人的門都關閉了，天主的門卻始終敞開

著；即使他被全世界定罪，在天主內卻有救恩。”

教宗說：“‘上主，請聽’：在祈禱中有時知道說這句話就足夠了。不是所有的問題經常能夠得到解決，祈禱的人不會空想，他知道塵世生活的許多問題仍然得不到解決，沒有出路；痛苦將伴隨著我們，在一場戰鬥之後，還有其它的在等待著我們。”

教宗最後說：“更糟糕的可能就是被遺棄的痛苦，不被人記起。祈禱能幫助我們解除這痛苦。我們可能總是不明白天主的計劃。但我們的祈禱不會停留在地面，而是上升到天父那裡，天父慈悲為懷，祂為每一個受苦和死亡的子民哭泣。如果我們與祂保持關係，我們的生命即使無法免於苦難，但能向美善敞開廣闊的視野。”

（梵蒂岡新聞網）

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
sheng-yong-jiao-wo-men-ru-he-xiang-  
tian-zhu-qi-dao/](https://opusdei.org/zht/article/sheng-yong-jiao-wo-men-ru-he-xiang-tian-zhu-qi-dao/) (2026年1月23日)